

18 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ЗАРАБОТАТЬ ДЕНЬГИ

АВГУСТ
2009

Men's Health

СЕКС

НЕЛЬЗЯ УПУСТИТЬ

 С БАЛЕРИНОЙ
 ТРЕМЯ ПАЛЬЦАМИ
 В ЛОДКЕ

НАДОЕЛИ ГАНТЕЛИ?

КАЧАЙСЯ ПОДШИВКОЙ МН

ПРО-ДВИЖЕНИЕ
MEN'S HEALTH
УЧАСТВУЙ В КОНКУРСЕ —
ВЫИГРАЙ АВТОМОБИЛЬ!



НИ ДАТЬ, НИ ВЗЯТЬ

ПОЧЕМУ ОНА ТЕБЯ ДИНАМИТ

РЕПОРТАЖ МН

НА КОМ ХИРУРГИ ТРЕНИРУЮТСЯ

БОНУС

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЧАТИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

12

ЛУЧШИХ
В МИРЕ
БУТЕР-
БРОДОВ

СТР.
24

ЗДОРОВЫЙ
МУЖЧИНА
**Александр
Овечкин**
Хоккеист

www.mhealth.ru



4 606895 000062

09008



BIKK

11 Европейских футболистов для BIKKEMBERGS
Магазин в Милане - Улица Манзони, 47
Интернет-магазин Bikkembergs.com



DIRK BIKKEMBERGS

Создан из ваших желаний

Обновленный S-Класс



Реклама

www.mercedes-benz.ru

С «Сервисным контрактом Исключительный/Excellent» вы получите техническое обслуживание и комплексный ремонт узлов и агрегатов вашего автомобиля в течение 3 лет эксплуатации по выгодной фиксированной ежемесячной цене. Подробная информация об услуге «Сервисный контракт» — в контакт-центре «Мерседес-Бенц» по телефону 8-800-200-02-06, на сайте www.mercedes-benz.ru и у официальных дилеров «Мерседес-Бенц».



Mercedes-Benz

Полна булка
огурцов
82



НА ОБЛОЖКЕ

106 18 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ
ЗАРАБОТАТЬ ДЕНЬГИ

СЕКС

53 НЕЛЬЗЯ УПУСТИТЬ

- с балериной
- тремя пальцами
- в лодке

124 НАДОЕЛИ ГАНТЕЛИ?

Качайся подшивкой МН

24 PRO-ДВИЖЕНИЕ
MEN'S HEALTH

Участвуй в конкурсе
— выиграй автомобиль!

86 НИ ДАТЬ, НИ ВЗЯТЬ

Почему она тебя динамит

РЕПОРТАЖ МН

112 НА КОМ ХИРУРГИ
ТРЕНИРУЮТСЯ

БОНУС

92 ИНСТРУКЦИЯ ПО
ЗАЧАТИЮ ЗДОРОВОГО
РЕБЕНКА

82 12 ЛУЧШИХ В МИРЕ
БУТЕРБРОДОВ

86

ДИНАМО —
НЕ СЛОВО,
ДИНАМО
— СУДЬБА



Фотограф Евгений Военский
Поло BOSS Green
Джинсы и ремень Gant



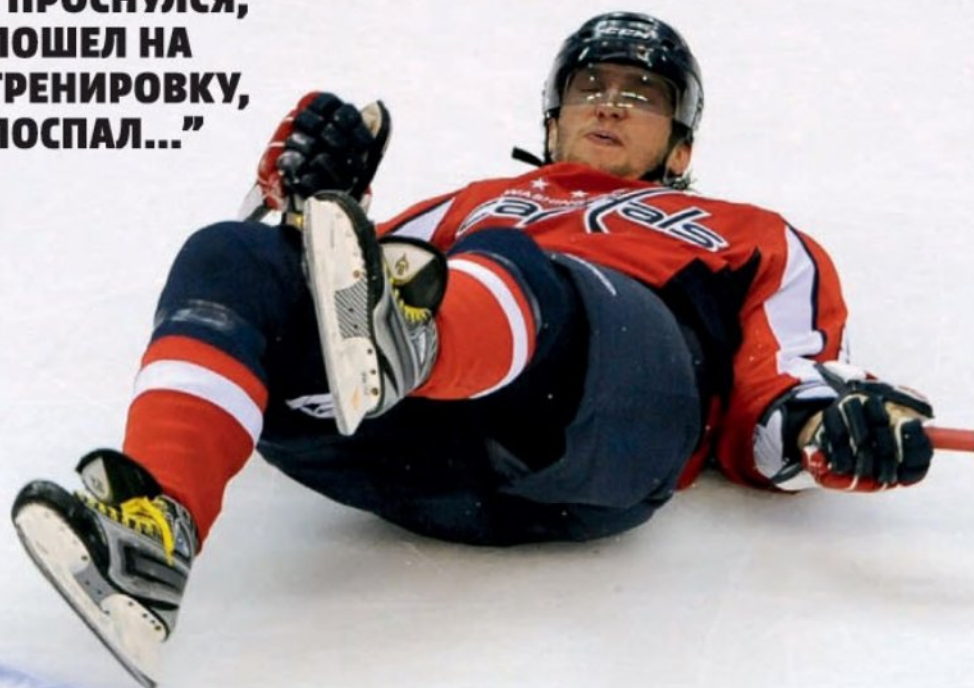
Найди убийцу на
этой картинке
62



CK
Calvin Klein
swiss made

76

**“ПРОСНУЛСЯ,
ПОШЕЛ НА
ТРЕНИРОВКУ,
ПОСПАЛ...”**



ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ
В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

34 ЖЕСТКАЯ ДЕМОГРАФИЯ

Где искать невесту?

36 А НУ-КА, ЗАПИВАЙ

Лучшее пиво к обеду.
И к завтраку

37 В ГОРОДЕ

Маленький магазин ужасов

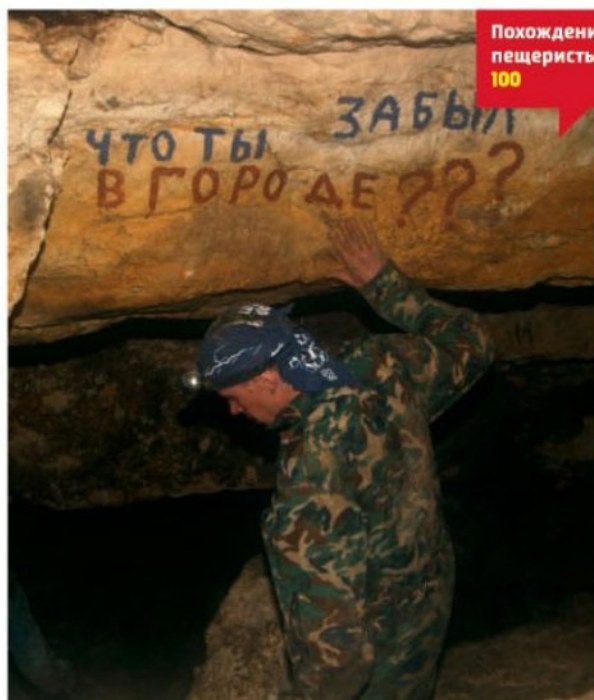
41 ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК

Будильник-убийца

42 ЖЕЛЕЗО

Как не заскучать в самолете

И еще 13 энергичных заметок



Похождения
пещеристых тел
100

EXTRA

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ГАРАЖ

56 ЗВЕРЬ VS МАШИНА

Животные страхи любого
автомобилиста

КУХНЯ

58 ПЮРЕ ГОРОЙ

2 полезных рецепта
картошки с котлетами

ПРОФИЛАКТИКА

62 ЧТО НЕ ТАК НА ЭТОМ РИСУНКЕ?

10 факторов риска
в современном офисе

ТЕСТ-ДРАЙВ

66 БРИТАНЬ ИЛИ ПРОВАНС?

Jaguar XF XK

ЛИКБЕЗ

68 ЕСЛИ КАЖДОМУ ДАВАТЬ...

25% на чай официанту?
Порой и этого мало!

КАРЬЕРА

70 ЗИЯЮЩИЕ ВЫСОТЫ

5 ошибок в отношениях
с начальством



Снесу тебя,
олень
56

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

76 УРОКИ БОЛЬШОЙ ВОСЬМЕРКИ

Александр Овечкин

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

100 ДЯДИ ПОДЗЕМЕЛЬЯ

Как мужики в пещере баб
искали



ПРИКОСНИСЬ К БУДУЩЕМУ. ЖИВИ С ОПЕРЕЖЕНИЕМ.

Новый RX 450h с гибридным приводом Lexus способен развить мощность 299 л.с., расходуя при этом всего 6,3 л топлива на 100 км в смешанном цикле*. Такую внушительную мощность и выдающуюся динамику ускорения обеспечивает совместная работа двух электрических моторов и бензинового двигателя V6 объемом 3,5 л. В новом RX 450h вы можете полностью отключить бензиновый двигатель и получить уникальный опыт экологичного и практически бесшумного вождения в режиме электромобиля (EV). Прибавьте к этому роскошный салон, а также инновационную систему управления функциями автомобиля Remote Touch – и будущее уже в ваших руках.
www.lexus.ru



299 л.с.
6,3 л / 100 км *



Специальная кредитная программа Lexus Financial Services предоставлена ЗАО «Тойота Банк». За подробной информацией об условиях кредитования обращайтесь к представителям Lexus Financial Services в салонах официальных дилеров Lexus. Лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 3470. www.lexus-finanse.ru

НОВЫЙ RX 450h | БУДУЩЕЕ – СЕГОДНЯ | LEXUS HYBRID DRIVE

Расход топлива (л/100км): в загородном цикле – 6,0; в городском цикле – 6,6; в смешанном цикле – 6,3*. Выброс CO₂ – 148 г/км.

Узнайте о вашем ближайшем дилере и запишитесь на тест-драйв по телефону службы клиентской поддержки

8-800-200-38-83

* Эти данные получены в идеальных условиях, без учета влияния манеры вождения, а также дорожных, погодных и прочих условий, влияющих на расход топлива. Реальный расход топлива может отличаться от указанного и определяется только опытным/экспериментальным путем.
Remote Touch – Центральный контроллер с интуитивным управлением. Lexus Hybrid Drive – Гибридный привод Lexus.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

120 ЖИМ ПО-НОВОМУ
4-недельный экспериментальный фитнес

САМООБОРОНА

126 В ТЕСНОТЕ И В ОБИДЕ!
Ограбление в парадном

ФИТНЕС-ЛАНЧ

127 НАБОР КУБИКОВ
Салат — хорошее настроение

Сведи счеты
с иностранцами
68



GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

131 ПАРА ЦВЕТНЫХ
Носки

132 НЕРВНАЯ НОЧЬ
Гардероб для тех, кто не спит

ДЛЯ ПОЛЗЫТЕЛЯ

138 БОСОНОГИЙ МАЛЬЧИК
Уход за ногами



53
ОПЫТНЫЙ
ОБРАЗЕЦ



Сам виноват,
и что делать
70

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- 14** ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
- 16** ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 18** ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
- 26** МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
- 30** ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
- 45** ИМПУЛЬС, а также 73 и 129
- 48** МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
- 128** СМЕРНОВ ОТВЕТИТ
- 140** ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
- 141** МН PROMOTION
- 143** СОБЫТИЯ
- 146** 7 САМЫХ...

Samsung рекомендует Windows® для повседневной работы



обретай свободу

Samsung N310. Максимум возможностей, минимум остального.
Персональная программа отмены ограничений.
Мобильные компьютеры Samsung. Путь совершенства бесконечен.



- Минималистичный дизайн • Диагональ 10,1" • Вес 1,23 кг со стандартной батареей
- Время работы до 5 часов (с дополнительной батареей – до 11 часов) • Виджеты

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.



журнал Men's Health

Кирилл Вишнепольский

главный редактор

Арт-директор, зам. главного редактора

Владислав Рябинин

Заместитель главного редактора

Алексей Цыганов

РедакторыАрсений Виноградов,
Иван Глушков,
Антон Иванов**Продюсер, редактор раздела красоты**

Ольга Сабельникова

Выпускающий редактор

Наталья Тимонькина

Медицинский редактор

Евгений Пашанов, д. м. н.

Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов**Директор отдела моды**

Лариса Лазарева

Координатор отдела моды

Юлия Трушля

Контрольный редактор

Наталья Ерофеева

Дизайнер Алексей Яковлев**Фоторедактор** Роман Воропаев**Редактор сайта** Евгений Майзель**Менеджер редакции** Анна Акимова**Шеф-редактор** Татьяна Боголюбова**НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:**Дарья Арзамасова, Максим Балакин,
Александр Баранов, Антон Батов,
Евгений Военский, Александр Григорьев,
Евгения Диордийчук, Анна Заболотная,
Александр Зеленцов, Тарас Маляревич,
Ольга Попова, Анна Рабина, Сергей Ратников,
Глеб Солнцев, Валентин Ткач,
Алексей Трясков, Вадим Шеф Шевченко**МАРГАРИТА ТЫРИНА**

ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе

Мария Каменская

Старший менеджер по рекламе

Оксана Мащенко

Менеджер по рекламе

Александр Кладиев

Креативный директор

Андрей Медин

Менеджеры по маркетингуНаталья Мирина,
Максим Барбанель**Ассистент рекламного отдела**

Виктория Ворон-Ковальская

Используемый шрифт MH Grotesque
разработан Ильей Рудерманом специально
для журнала Men's Health**RODALE INC.****MARYANN BEKKEDAH**EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER,
RODALE MAGAZINES**BILL STUMP**VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR;
EDITOR, MENSHEALTH.COM**Senior Vice President, Retail Sales**

Richard Allegor

Vice President, Rodale Direct

Janine Slaughter

Vice President, Finance Ray Jobst**Finance Director** Laurie Jackson**RODALE INTERNATIONAL****Vice President, Director of Rodale**

International Michelle Meyercord

Vice President, Editorial Director of Rodale

International Stephen Madden

Editorial Director

John Ville

Executive Director of International Finance

Robert Novick

Director of Business Development

Kevin LaBonge

Associate Marketing Director

Lucio Grimaldi

Senior Production Manager Darleen Malkames**Production Assistant** Meghan Loftus**Deputy Editor** Laura Ongaro**International Business Manager**

Seana Williams

International Marketing Manager

Linda Stevens

Contracts Analyst Jessica Campbell**Associate Editor** Veronika Ruff**Contractor** Julie Praetzel**Financial Coordinator** Habiba Sanda**Business Development and Marketing**

Associate Adrienne Wender

2009 Rodale Inc.

Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

**Председатель наблюдательного совета**

Дерк Сауэр

Генеральный директор

Елена Мясникова

Совет директоровМихаил Дубик, Татьяна Шалыгина,
Татьяна Шишкова, Александр Гукасов**Главный редактор:** Вишнепольский К. А.Учредитель и издатель российского издания
Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

Свидетельство ПИ №ФС77-22340

от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной
службой по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного
наследия.**Тираж:** 295 000 экземпляров.**Август 2009 (№130)****Дата выхода в свет:** 14.07.2009

Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по
каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по
каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса
России", 75678 по каталогу "Почта России".**Адрес и телефоны редакции:**

127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

Тел.: 232 1750, факс: 232 1761

E-mail: mh@imedia.ru**Отдел рекламы:**

тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277

Отдел распространения:

тел.: 232 3200, факс: 232 1760

Отдел подписки:

тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"**Отпечатано ООО "ПЕРВЫЙ
ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ":**143405, Московская обл., Красногорский р-н,
п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

КРЕДИТ: 0% ПЕРЕПЛАТЫ
ИЛИ АКСЕССУАРЫ В ПОДАРОК



NISSAN QASHQAI БРОСАЯ ВЫЗОВ ГОРОДСКОЙ СТИХИИ

- Система полного привода ALL MODE 4x4
- ESP (система динамической стабилизации)
- Дорожный просвет 200 мм
- Вариатор X-tronic CVT-M6
- Bluetooth®
- Nissan Connect (единая консоль управления навигационной и аудиосистемой, устройствами связи)
- Камера заднего вида*

www.nissan.ru

ЭКОНОМИЯ ВОДРОСЛА И
КАРПОСЛАЙДОВА



FOR SAFER CARS
EURO NCAP³
www.euroncap.com



SHIFT_convention*

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ ☎ 8 800 200 59 90 | СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ | ТЕСТ-ДРАЙВ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ⁴

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ — 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА.
ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНОМУ ДИЛЕРУ.

NISSAN ASSISTANCE⁵
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

NISSAN FINANCE специальная кредитная программа

¹ Предоставление дилером скидки на автомобиль до 32 000 руб., либо включение в стоимость автомобиля аксессуаров на сумму до 45 000 руб., либо специальное кредитное предложение. 0% переплаты по программе Nissan Finance достигается за счет снижения стоимости автомобиля при его приобретении в кредит по программе Nissan Finance. При этом совокупность расходов клиента по приобретению автомобиля в кредит по программе Nissan Finance (без учета стоимости страховки и при отсутствии комиссии при втором и более кредите в банке-партнере) становится равной затратам клиента на приобретение автомобиля по первоначальной рекомендованной розничной цене (без снижения стоимости автомобиля). Кредитование по программе Nissan Finance осуществляется ЗАО ЮниКредит Банк. Горячая линия 8 800 200 20 06 (звонок бесплатный). Дополнительная информация (пример для а/м Nissan Qashqai в базовой комплектации): сумма кредита — 395 942 руб., первоначальный взнос — 40%, срок кредита — 1 год, комиссия за оформление кредита: 0 руб. при первом и более кредите в ЮниКредит Банке (6000 руб. во всех прочих случаях), ставка банка в кредитном договоре — 18% (ставка банка с учетом комиссии — 20,63%), валюта кредита — рубли РФ. Досрочное погашение: до 3 месяцев от даты использования кредита — 1% от суммы досрочного погашения; после 3 месяцев — не взимается. Обязательно страхование автомобиля на весь срок кредита не ниже стоимости автомобиля по договорам АвтоКАСКО и ОСАГО в страховых компаниях — партнерах банка по тарифам соответствующих организаций. Данное предложение распространяется на весь модельный ряд легковых автомобилей, кроме Nissan Murano (Z51); действует с 8 июня по 31 июля 2009 г. и доступно только у официальных дилеров Nissan. Условия предложения могут быть изменены в случае изменения процентных ставок банка или рекомендованных розничных цен.

² Перечисленные опции входят не во все комплектации. ³ По результатам тестирования EuroNCAP, официально опубликованным 23.05.2007.

⁴ В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров. ⁵ Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

В ЭТИ КРИЗИСНЫЕ ДНИ МЫ РЕШИЛИ СПРОСИТЬ У ГЕРОЕВ И АВТОРОВ ЭТОГО НОМЕРА, УДАВАЛОСЬ ЛИ ИМ КОГДА-НИБУДЬ ПОДХАЛУРИТЬ — ТО БИШЬ ЗАРАБОТАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РУБЛЕЙ БЕЗ ОТРЫВА ОТ ОСНОВНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОТВЕТ — ДА, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ХАЛУРИЛИ ВСЕ.



Кирилл Калиничев
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Помню, на первом курсе совершенно случайно заработал немного денег, что было очень кстати. Просто катался с друзьями на роликах и снимал их на тогда еще пленочный фотоаппарат — так, для себя. Как же я удивился, когда на следующий день мне вдруг позвонили и предложили продать эти снимки. Оказалось, кто-то из журнала "Птюч" увидел, что я фотографирую роллеров, и они решили купить съемку для своего материала. Так, нежданно-негаданно немножко обогатился.



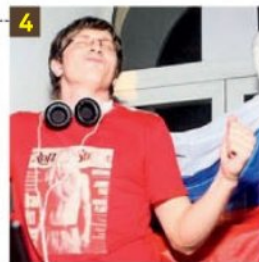
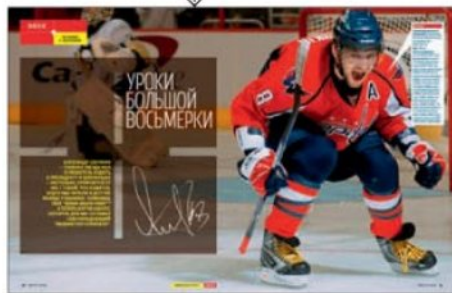
Надежда Зарочинцева
ПСИХОЛОГ

В 2000 году, еще студенткой, я три недели подрабатывала "оператором персонального компьютера" в поликлинике (именно так эта должность там и называется). Мне нужно было по шесть часов в день забивать в таблицы коды услуг врачей и номера страховых полисов. 90 часов из жизни — только мерцающий монитор и цифры, цифры, цифры... Кстати, заплатили 2000 руб.



Александр Овечкин
ХОККЕИСТ

Я всю жизнь зарабатывал только хоккеем, и даже если появлялся в каком-то клипе, например, у Влада Топалова, денег за это не брал. Правда, у меня есть прямая не связанная с игрой источник дохода — на моем сайте (www.alexovechkin8.com — МН) продаются кулоны с цифрой 8. Часть денег от их продажи идет на покупку билетов на матчи "Вашингтон Кэпиталз" для малоимущих детей.



Алексей Цыганов
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА MEN'S HEALTH

Полтора года назад, под Новый год, знакомая пригласила поиграть на корпоративе у какой-то бухгалтерской конторы. Работа вроде непильная, главное — ставить публике музыку, под которую легко танцевать пьяным. В реальности возбужденные шампанским адепты религии 1С шесть часов кряду рвали меня на части: "Ставь диско 80-х!", "Блин, что за старье! Есть рейв?", "А Сердючку следующей поставишь?" Нервных клеток за тот вечер я израсходовал, кажется, года на три вперед. За выступление получил 30 000 руб.



Константин Кудряшов
ЖУРНАЛИСТ

Когда я был студентом истфака, мы выезжали на раскопки на юг, а надо сказать, что далеко не все из того, что находят на раскопках, отправляют в музей. Есть находки индивидуальные, реально ценные экземпляры, а есть массовые — битые черепки, которые просто выбрасываются. Так вот, эти самые черепки отличными покупали туристы в Евпатории — делаешь дырку на куске какого-нибудь горшка, вешаешь бирку с возрастом и продаешь. Скифские, правда, шли не очень хорошо, зато древнегреческие народ просто сметал.

L' Duchen

L'esprit du Suisse

MOON PHASE



Хронограф с индикатором фаз луны
Корпус из высоколегированной стали 316L
Большая дата
Сапфировое стекло
Гравировка на задней крышке
Ремешок из натуральной кожи
Раскладная застежка

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ www.3-15.ru тел: 789-73-22

Москва: ул.Московский, Комсомольская пл. 6 стр1 "Часы"; ТЦ "Перовский", Свободный пр-т, 33; Clockshop, ул.Ма стеркова, 3, ТЦ «1000 вещей»; ТЦ "Московский" 1этаж, отдел "Ваши часы";
Благовещенск: ул. 50 лет Октября д. 15 "Мир Часов"; Магнитогорск: "Женева", пр-т Ленина, 48; Новосибирск: ул. Ватутина д.21, "СитиЧас"; Псков: "Колумб" гипермаркет "Империял",
Комунальная д. 41; Санкт-Петербург: Апраксин двор, ул.Садовая, 28; Гипермаркет "О'Кей", пр-т М.Жукова, 31/1; Литовский пр-т, 111; Загородный пр-т, 30; Северодвинск: ЦУМ, ул. Ломоно-
сова, 81, 1 этаж; Саратов: Точное Время, ул.Советская 64/70; Мир часов ул.Горького, 26; Самара: Часы, Куйбышева пл., д. 68; Сочи: Мир часов, Навагинская д.14; Тюмень: ул.Республики,46
м-н «Техномир»; ул. Республики,149, м-н «Техномир 2»; Ярославль, м-н Хронос,ул. Свободы, д. 30; Новосибирск: ТЦ ЦУМ пр-т Димитрова, д.5

www.lduchen.ru

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

МОИ ЧЕРВОН- ЧИКИ



В ранней юности я выращивал дубы. Дело нехитрое — пропалывай ряды саженцев от бузины и время от времени выдирай с корнем слабые деревца, чтобы дать пространство сильным. Леспромхоз платил семь рублей в месяц. Не очень-то, но на сочники и журнал “Техника — молодежи” со скрипом хватало.

Затем я сколачивал посылочные ящики для почты, вязал электросхемные жгуты на заводе измерительных приборов, служил дворником в городской больнице и радистом в пионерлагере. В начале 90-х (золотое время!) пытался торговать белыми тапочками на пляжах Новороссийска, но удачу принесло посредничество между сельмагами и городскими оптовиками, а также мелкие авантюры, вроде отправки тентованного грузовика с тремя тоннами майонеза в сорокаградусную жару из Ростова в Краснодарский край. На пике торговой карьеры я продал экскаватор ростовскому авиаузлу; гонорара хватило на турецкую кожаную куртку. Да, кстати, все описанные занятия шли параллельно с учебой в школе (а потом университете), девушками, книгами, экскурсиями в кино и за грибами. Времени хватало.

Я тут не хвастаюсь (хотя если что-то выглядит как хвастовство и пахнет как хвастовство — это оно и есть). Я, скорее, говорю банальности. Деньги для мужчины есть фундамент самоуважения. Если ты красив как бог, начитан, накачан и начесан, но денег нет даже на поход в библиотеку — взаимности от девушки не жди. Если у всех дети катаются на велосипедах, а твой на соседской свинье, тоже возникнут вопросы. Ты мне скажешь, что в кризис зарплаты попадали, а новую работу не найти? Ну и что? Лучше засучить рукава, чем затянуть пояс. Если работа есть, но денег не хватает — выбери один из 18 проверенных МН способов подрабатывать в свободное время или придумай свой. Я бы, наверное, в перерывах между редколлегиями мог прислуживать в дайвинг-клубе. Дури в голове хватает (на фото: июньская нырялка в горных озерах Австрии), нужно только получить сертификат инструктора. А ты... Ну хотя бы прими участие в конкурсе МН (см. стр. 24) и выиграй автомобиль — будет на чем бомбить.



5 МЫСЛЕЙ О ТОМ, ЧЕМ ХОРОШ КРИЗИС:

1. Федору Бондарчуку не дадут денег на “Обитаемый остров-3”.
2. Нефтяной кризис 70-х породил панк-рок. Ждем новых революций.
3. Власти перестанут рушить исторические здания, чтобы построить офисные коробки.
4. Куда-то подевались пафосные люди, презиравшие тех, у кого на кухне есть плита: “только нищие неудачники едят дома”.
5. “Товарищ сержант, ну откуда 500? Кризис же! Могу дать 150...”



Мы создаем вездеходы



СИСТЕМА ПОЛНОГО ПРИВОДА
Quadra-Drive® II

Мы создаем ракеты



ДВИГАТЕЛЬ 3.0 CRD V6

Мы создаем апартаменты



ИНТЕРЬЕР ПРЕМИУМ-КЛАССА
С ОТДЕЛКОЙ КОЖЕЙ



МЫ СОЗДАЕМ ПЕНТХАУСЫ

Мы создаем выгодные предложения.
Подробности у официальных дилеров Jeep®.
Поторопись! ** Запишись на тест-драйв!
От 1 798 000 рублей.*

МЫ СОЗДАЕМ JEEP® GRAND CHEROKEE

Это пропуск туда, куда вы и не мечтали попасть. Система полного привода Quadra-Drive® II с непревзойденными внедорожными характеристиками. Система помощи при парковке ParkView® с камерой заднего вида. Ксеноновый свет, обеспечивающий лучшую видимость на большом расстоянии. Двухзонный климат-контроль. Электронная система курсовой устойчивости. Интерьер премиум-класса с отделкой кожей. Электронные системы помощи при подъеме и спуске со склона. **МЫ СОЗДАЕМ НОВУЮ АВТОМОБИЛЬНУЮ КОМПАНИЮ.**
МЫ СОЗДАЕМ НОВЫЕ ЦЕНЫ. УЗНАЙТЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ ДЛЯ ВАС.

Телефон информационной линии в Москве: (495)745-2649
Подробности у официальных дилеров и на сайте www.jeep-russia.ru

*Цена рассчитана по курсу 31 рубль за 1 доллар США. Оплата в рублях по курсу ЦБ на день платежа.
**Количество автомобилей ограничено.
Дизельный двигатель 3.0 CRD V6, разгон до 100 км/ч - 9 с.
Jeep®, Quadra-Drive® II, ParkView® - зарегистрированные торговые марки Chrysler Group LLC.

Jeep®

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Веселые следы

ПИСЬМО
МЕСЯЦА

Привет, МН! Читаю вас давно. Вот смотрю на свою полку с коллекцией журналов и вижу, что каждый выглядит по-своему. В зависимости от погоды: зимой — волнистый от влажности, осенью — немного запачканный мокрым упавшим листиком с дерева, летом — пыльный, весной — нечаянно упавший в грязь. Также есть разные следы от пролитого кофе, от следов кошек и собаки и много других. Рисуйте свой журнал дальше, его можно читать везде и всегда, в любых условиях. А самое главное — никогда не будет скучно!

LISTAD

МН: Привет, Listad! Есть подозрение, что ты слишком часто роняешь наш журнал. Зимой — в снег, весной и осенью — в лужи и грязь, летом

— просто на пыльный асфальт. И это, между прочим, тревожный симптом! Слабость в руках может свидетельствовать, например, о туннельном синдроме. А это значит, тебе нужно хорошенько разрабатывать запястья, нагружая их разнообразной работой. Пусть тебе поможет в этом мультимедийный телефон LG ARENA (KM 900) с инновационным трехмерным интерфейсом 5-class.



Автор лучшего письма в сентябре получит сумку от Levi's



МН ПРОТИВ ЗНАТOKOВ

Спасибо за такой интересный и полезный журнал. Насколько полезный, что я, прочитав однажды статью в вашем журнале, составил вопрос знатокам из "Что? Где? Когда?" и выиграл 60 000 руб. Причем мой вопрос был решающим, и в итоге знатоки проиграли 4:6. Вот какие мы с вами умные!

ВЛАДИМИР СИНИЦИН ИЗ
ХАБАРОВСКА

МН: А все потому, что главные ответы на вопросы "что?", "где?" и "когда?" таковы: "настоящие знатоки", "в редакции МН", "были всегда". И кому, как не им, знать все способы хорошенько подзаработать (очередная порция ценных советов — на стр. 106).



ДЛЯ СПРАВКИ

23 мая 2009 года в летней серии игр команда знатоков проиграла телезрителям со счетом 4:6, не ответив, в частности, на вопрос Владимира, который отсылал к статье из апрельского номера МН за 2003 год. Речь в ней шла о стране Гане и о том, что рынок в столице называется "обруни ва-ва", что переводится как "белый человек умер". Знатоки должны были сказать, "кто стоял у истоков рынка и что означает данное выражение". Не сказали. Правильный же ответ таков (цитируем себя же): "Местные всегда любили модно одеваться. Раньше лучшие вещи они покупали у вдов британских колонизаторов, а потом перепродавали с наваром и пояснением "умер белый человек", что гарантировало высокое качество".

ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ...

Я долго просматривал на различных сайтах женские запросы относительно мужчин. И нашел ответ на вопрос: чего от нас, мужчин, хотят женщины? Оказалось — невозможно. К примеру, почти любая мечтает о красивом, ярком мужчине и непременно верном. Интересно, это как? Если свыше отвесили красоту и женщины с ума сойдут при виде твоего тела, рады твоему вниманию... Как-то не до верности. Молодом и состоявшемся в жизни. Такой подвид, кроме спортсменов, в природе есть? Умном и хозяйственном. Как женщины ум у мужчин измеряют, я до конца понять не смог, но высокий интеллект и хозяйственность в одной голове обычно не уживаются. Богатом и щедром. Никогда не видел. Чем больше денег, тем хуже с ними расстаются. К тому же, как известно, по красавице и деньги

будут. Переплата за товар — признак непрактичности в коммерции. Мы, мужчины, зачастую тоже требуем от женщин невозможного, но обижаться на нас не стоит — мы просто следуем дурному примеру.

АЛЕКСЕЙ

ОТВЕЧАЕТ МН-СПЕЦИАЛИСТ ПО ЖЕНСКОМУ МОЗГУ Арина Винтовкина: Мозг человеческого существа, как известно, надеюсь, и тебе, Алексей, имеет два полушария. Левое мыслит логически, правое — истерически, точнее, эмоционально. Осмелюсь предположить, что девушка, оснащенная только одной из указанных частей, не так требовательна в своих запросах, как полноценные особи, пасущиеся на различных сайтах. Для обретения идеальной женщины осталось только определиться, кем ты способен стать — умным и богатым либо красивым и щедрым. Или мы опять хотим невозможного?

JL JACQUES LEMANS



Время покорять вершины!

www.jacques-lemans.com

Кварцевый хронограф
Минеральное стекло повышенной стойкости
Корпус из высоколегированной сталь 316L
Ремешок из телячьей кожи
Водонепроницаемость - 100м

САЛОНЫ **3-15** ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495) 789-73-22
www.jacques-lemans.ru



ОДНА, ЗАТО КАКАЯ!

Недавно наткнулась у своего молодого человека на стопку старых МН. Решила полистать. В руки попал майский номер за 2007 год. Все бы ничего, но меня крайне заинтриговала реклама на стр. 67. Так вот. На ней изображены молодой человек, сидящий на лежаке, и девушка, уютно уместившаяся у него между ног. Неплохие шмотки, вид хороший, но... У девушки одна (!) нога. Сначала я подумала, что это обман зрения, и долго рассматривала картинку в поисках невидимой ноги, потом решила, что это фокусы фотошопа или новая мода на одноногих моделей. Но для чего? Никто мне так и не помог в разрешении этой загадки...

KIZ

МН: Как известно, главное качество хорошей рекламы — запоминаемость. В данном случае сработано на твердую пятерку. Что же касается ноги, то потеряла ее не только ты. С чего бы, как ты думаешь, молодой человек с той же рекламой стал так пристально разглядывать пустыню в бинокль, если б нечего ему было там искать? А девчонка, кстати, ничего, не унывает. Как в песне поется: «Лучше быть одноногим, чем быть одиноким...» Так что, резюмируя все вышесказанное, можно с уверенностью сказать: перед нами уникальный образец товарно-социальной рекламы. В учебники его!

БОЛЬШЕ НИ-НИ

Бейте меня! Ну или иначе надругайтесь. Не знаю, бес ли попутал, кризис, а может, любопытство, но некоторое время был предателем, иудой и перебежчиком. А все потому, что без определенного мотива параллельно с Men's Health читал парочку других мужских журналов. Вам-то, наверное, по работе положено мониторить другие издания, а для непрофессионала это тяжелая психологическая травма, бездарно потерянная часть жизни и временная утрата эстетического вкуса, привитого МН. Простите меня, а? Я все понял и больше ни-ни. Ведь теперь мне известно то, что испытывает изменивший Родине. Содеянное осознаю,

в качестве наказания добавил по три лишних повтора на все выполняемые упражнения. Пройдет ли моральная травма, время покажет...

ОЛЕГ Д., МОСКВА

МН: Здравствуй, блудный сын. Наш эстетический вкус не позволяет нам ни бить тебя, ни надругиваться иначе. И даже три лишних повтора брось — после чтения других мужских журналов читателю МН нужны лишь отдых, тишина и свежий номер Родины.

ДОПРЫГНУТЬ ГОЛОВОЙ

Читаю я тебя уже два года, но ни разу не видел ни одной статьи про волейбол. Очень обидно за это. Я занимаюсь этим прекрасным спортом уже два года и понял, что даже без ваших

но, я не подниму 150 кг, но уверен, что не каждый качок с ростом 180 см допрыгнет головой до баскетбольного кольца.

СТАС

МН: Стас, во-первых, загляни в июльский номер (или на сайт mhealth.ru) — там про пляжный волейбол рассказывает один из лучших в мире игроков Игорь Колодинский. И в том же, кстати, номере он вспоминает, как пришел на отбор в волейбольную секцию «с твердой уверенностью, что волейбол — это тот вид спорта, где мяч кидают в корзину». Короче, у вас с ним много общего...

ПОМНИТСЯ, ПОДКАЧАЛ

Глушкова, помнится, Смирнов подкачал, вот теперь и Цыганов свое дряхлое тельце привел в божеский вид. У вас там вся редакция, что ли, дрищи, оплывшие жиром, с пивными животами?

ВАСИЛИЙ

МН: Спасибо Смирнову — уже не вся. Окрепший Цыганов так и норовит пнуть тебя, Василий, за «дряхлое тельце», а все остальные — опять же только благодаря Смирнову — находят в себе силы его удержать.



ФОТО: AP

Почувствуй Луч Солнца

ОТ
308 CC



Реклама.



* Компания Peugeot – изобретатель кузова типа «купе-кабриолет» (патент Ж. Полен). Объем багажника в конфигурациях: «купе» - 465 л / «кабриолет» - 266 л.

ЖЕСТКАЯ СКЛАДНАЯ КРЫША

70 лет технологий* за 20 секунд! Новый автомобиль Peugeot 308 CC оснащен жесткой автоматической складывающейся крышей, которая в одно мгновение преобразует спортивное купе в элегантный кабриолет.

Испытай гамму 308 в 70-ти точках продаж! Peugeot 308 HB / 308 SW / 308 CC



Новый
308 CC

ОТКРЫТ ПРИ ЛЮБОЙ ПОГОДЕ





же языке: “Дело ведь не в том, что я вам отвечу... Вам ведь нужно знать, как я это скажу”. А они: “Ну почему же?”, или: “С чего вы взяли?”, или: “Возможно, вы и правы, но все-таки”. Абсолютно неважно, что они будут отвечать, я все равно их перебею и скажу на чистейшем немецком: “Знаете, я сейчас шел по улице, там такой снег... Вам нравится снег?” И опять неважно, что они ответят — “да” или “нет”. Я все равно продолжу, усмехаясь, что: “Странный у нас выходит разговор, не похоже на экзамен...”

Я полчаса разговаривал на неизвестном мне языке. Они смеялись — и я смеялся. Я до сих пор не знаю, что мне отвечали преподаватели, я не знаю немецкого языка. Я даже не вспомню уже те заученные 20 фраз, которыми разговаривал. Помню только, что мне их на добротный немецкий по знакомству переводила лингвист, коренная жительница Германии.

Привет, дорогой журнал. Четвертый день изучаю английский язык по нелепым карточкам. Там нарисован, к примеру, смокинг и написано на двух языках: “О боже, я совсем забыл отдать смокинг в химчистку”. Часто ли мне придется пользоваться этой важной фразой? Читаю и чувствую себя полным идиотом.

Да, да, да. В наш век глобализации и цифровых технологий я не знаю английского. Так вышло.

Долгое время я как-то обходился без него. Если ко мне обращались по-английски, я отвечал заученной фразой: “I do not understand your barbarous language”. И знаете, как-то отпадала надобность продолжать разговор. Когда требовалось что-то перевести, я просил помощи у редактора одного взрывного журнала. Он обучался в школе с углубленным изучением английского и многих консультировал. Помню, юная корреспондентка Марина увлеченно писала материал про то, как важно в наше время знать английский. Марина его, к сожалению, не знала, а в тексте требовались примеры. “Дима, скажи мне парочку отвлеченных фраз по-английски”, — обратилась она к редактору. “Сак май дик, кисс май эсс”, — помог коллеге полиглот...

В школе мне достался немецкий, но и его я выучил на уровне “Их хабе хойте классендинст” (“Я сегодня дежурный по классу”. — МН). То есть вовсе не выучил.

Когда я решил поступить в аспирантуру, крепко задумался. По законам логики я туда поступить никак не мог — там требовалось знание иностранного языка. И тогда я придумал совершенно гениальный план захвата Германии. Там было так: вопрос — варианты ответа. Допустим, думал я, они меня на своем языке спросят о чем-либо. О чем угодно. “Как вам обоим на этой стене?” А я им без запинки, на их

давателя, я не знаю немецкого языка. Я даже не вспомню уже те заученные 20 фраз, которыми разговаривал. Помню только, что мне их на добротный немецкий по знакомству переводила лингвист, коренная жительница Германии.

Экзаменаторы сказали, что меня уже нечему учить, а я согласился. Через год я бросил обучение в аспирантуре и забыл про иностранные языки. Время от времени мне вдруг становилось грустно, что я уже старый и никогда не смогу понимать фильмы без перевода и узнать, как пройти к нужной улице в Лондоне. И как только взрослые люди учат языки? Это же совершенно невозможно. Абсолютно. Гением надо быть.

Но в начале весны, неожиданно и сразу, я бросил курить. Этому способствовали два события. Во-первых, я дважды по надобности пробежал 3 км и понял, что дышалка уже не та. Во-вторых, мое внутреннее Я на мысль о том, что пора бросать, отчетливо заявило: “Да ты не сможешь”. Нет в мире противнее субъекта, чем мое внутреннее Я.

В общем, я бросил курить. Это мое собственное соревнование, которое я надеюсь выиграть.

А четыре дня назад, когда я смотрел в книжном магазине на карточки с английскими словами, мой внутренний голос вдруг снова сказал: “Да ты не сможешь”.

Вот же сволочь. И ведь невозможно с ним не поспорить.

КОММЕНТАРИЙ ПРОФЕССОРА ЕВГЕНИЯ ПАШАНОВА, Д. М. Н.:

Считается, что язык лучше всего учить в детстве. Однако многие полиглоты и лингвисты овладевали языками именно в зрелости. Тут годы только помогают, потому что для изучения иностранного необходима сформировавшаяся логика, которой лишены дети, осваивающие языки интуитивно, в среде общения и т.д. Логика формируется

годам к 12, и многие психологи считают это ранним пределом для структурированного изучения языка. При этом верхнего возрастного предела не существует. Важно, чтобы у человека были в порядке логика и — самое важное — память! А один из лучших способов тренировать и сохранять логику и память — это все то же изучение языков.

Понять, есть ли у тебя способности к языкам, можно, проведя музыкальный слух. Связь между способностью к изучению иностранных языков и музыкальными способностями явно прослеживается. И наоборот: обычно те, кому медведь на ухо наступил, не могут и двух слов связать на чужом языке, несмотря на годы упорного труда.



Посмотри новости , обсуди их с друзьями
«Вконтакте» , узнай прогноз погоды 
на вечер, напиши пост в «Живом
Журнале» , проверь рабочую почту 

NOKIA N97. ЖИВИ В ПОТОКЕ

Только в МТС Nokia N97 с эксклюзивными сервисами

Покупайте
в салонах-магазинах МТС
и генеральных партнеров



NOKIA
N97



оператор связи

Звоните 8 800 333 0890 / www.n97.mts.ru

Nokia N97 с эксклюзивными сервисами от МТС (МТС-Каталог и интерактивные виджеты)
доступен в салонах-магазинах МТС и в салонах генеральных партнеров: «Телефон.ру» и салонах связи «Эльдорадо». Реклама.

Men's Health

объявляет
всероссийский
конкурс



В три года ты съел всю мамину помаду. В одиннадцать – спалил бытовку на соседней стройке. В семнадцать была смешная история с дочкой участкового, которая едва не закончилась стрельбой. Но теперь ты вырос и готов к настоящим делам. Лови момент! Конкурс «PRO-Движение Men's Health в твоём городе» начинается.

Что нужно сделать?

- 1 В период с 14 июля по 30 ноября устрой в своём городе акцию, прославляющую журнал Men's Health. Например, выложи телами сверстниц (живых) буквы МН на городском пляже. Или укрась свой дом флагами МН. Фестиваль здоровой пищи имени МН, гонки на велосипедах, митинг на центральной площади – все подойдет, было бы оригинально и весело.
- 2 Зафиксируй свой подвиг, пришли видео или фото на PRO@MHEALTH.RU.
- 3 Заходи на www.mhealth.ru, наблюдай за ходом конкурса и голосуй за лучших (голосование начинается 30 ноября).
- 4 Жди февральский (2010 год) номер журнала Men's Health, в котором будут объявлены имена самых ярких и креативных читателей, по мнению редакции Men's Health и посетителей сайта www.mhealth.ru.

Обязательные условия для участия в конкурсе:

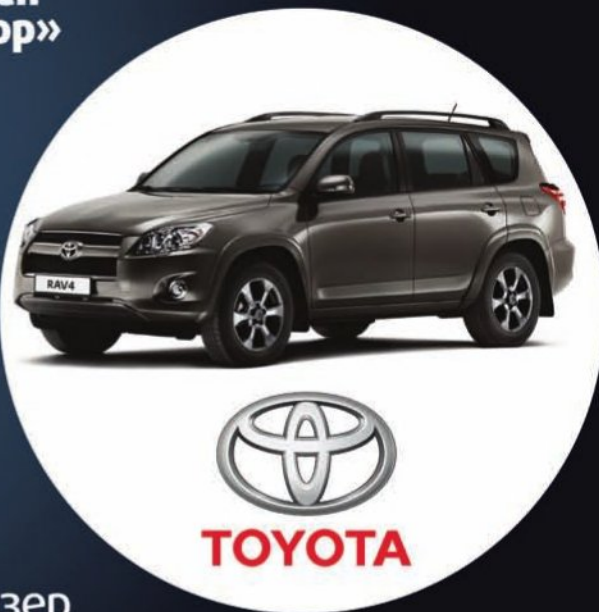
Гражданство - РФ. Возраст – от 18 лет.

В ходе выполнения заданий конкурса участник не должен совершать правонарушений: граффити на стенах, костры на площадях и массовые драки жюри не рассматривает. Налог на приз платит победитель.

Включи мозги!
Получи автомобиль!

Все подробности
на www.mhealth.ru

Главный приз конкурса
обновленный Toyota RAV4!
Настоящее японское качество
и самые передовые технологии!
Приз предоставлен
ООО «Тойота Мотор»
WWW.TOYOTA.RU



Серебряный призер
увезет в свой город
ретроскутер CLEVERMOTO!
Два колеса даже лучше
четырех – сэкономишь
на зимней резине!
Приз предоставлен
компанией CLEVERMOTO
WWW.CLEVERMOTO.RU



Бронзовый финалист обретет
горный велосипед FORWARD 4212 !
Никакого
бензина
и очередей
в ГАИ!
Приз предоставлен
компанией FORWARD
WWW.FORWARDBIKE.COM



Каждый участник получит
от нашего журнала майку
с символикой конкурса!

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

НАШИ
ЭКСПЕРТЫ:



**Роман
Мальков**
специалист
по питанию



**Лариса
Лазарева**
специалист
по стилю



**Антон
Иванов**
специалист
по технике



**Евгений
Пашанов**
специалист
по здоровью



**Ольга
Сабельникова**
специалист
по грумингу



Я ЛЮБЛЮ ПОСЛЕ РАБОТЫ ОТДЫХАТЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ. КАК ДЕЛАТЬ ЭТО НАИБОЛЕЕ ПРАВИЛЬНО?

ИГОРЬ



Прежде чем плюхнуться на диван, вспомни эти советы.

- Диван с тобой должен находиться на расстоянии, равном как минимум трем диагоналям экрана.
- Просмотр в темноте гарантированно утомит и усыпит. Хочешь расслабиться, но остаться бодрым — смотри ящик при свете.
- Только два жанра придадут тебе дополнительных сил — комедии и концерты. Боевики, спорт и ужасы измотают.
- Черно-белые фильмы вызывают черно-белые сны. Хочешь спать ярко? Смотри мультфильмы!

У меня тонкие кости. К тому же во многих местах хрустят суставы. Как укрепить кости?

РОМА МЕН



Вообще-то тонкие кости и хрупкие кости — далеко не одно и то же. А хруст суставов с толщиной костей и вовсе никак не связан. Другими словами, ответ на твой вопрос я дам, но твои проблемы он не решит. Более того, решить их, скорее всего, в принципе невозможно, поскольку тонкие кости — особенность скелета, изменить которую нельзя, а от хруста суставов может не избавиться и врач-ортопед, к которому я советую тебе обратиться. Что же до способов укрепления костей, то их немного. Один из наиболее распространенных — прием препаратов, содержащих кальций.

Например, “Кальций-Сандоз”, “Аддитива кальций”, “Кальций-D3” и др. Но помни: препараты, содержащие высокие дозы кальция, не предназначены для самостоятельного лечения! Принимать их следует по рекомендации врача.

У меня уже несколько лет прыщи. Что мне делать?

ДЕНИС МЕЩЕРЯКОВ



Рекомендация жесткая — не пить, не курить, не есть жирного, острого и всего, что может раздражать желудок. Любое воспаление в организме отражается на лице. Утром и вечером вместо умывания пользуйся очищающим лосьоном — он убивает бактерии и снимает воспаление. На уже существующие прыщи накладывай пластырь с бактерицидной мазью, например,

левомеколем. А уверенности тебе, возможно, придаст вывод врачей: у больных акне, как правило, повышен уровень тестостерона. И почему ты до сих пор не посетил дерматокосметолога?

Я придерживаюсь классического стиля, люблю солидную одежду, а моя девушка все пытается надеть на меня рваные джинсы и футболку со стразами. Есть какой-то компромисс между этими стилями?

ДЕНИС



Конечно, альтернатива есть всегда. Ты легко можешь надеть рваные джинсы с пиджаком, а под него — футболку. Желательно, правда, без страз. Думаю, твоя девушка обязательно оценит такую смену имиджа.

Вреден или полезен для здоровья заменитель сахара?

ЕВГЕНИЙ КОРОТКОВ



Заменители сахара приносят больше вреда, чем пользы. Большинство из них являются химически синтезированными веществами. Я придерживаюсь мнения, что необходимо потреблять только натуральные продукты и избегать химии. Для здорового организма небольшое количество натурального сахара лучше, чем химические сахарозаменители. Используй коричневый сахар — 1 или 2 ч. л. за завтраком. Калории успеют сгореть в течение дня, особенно если ты занимаешься спортом. Можно использовать финики вместо сахара — вкусно и полезно.



www.yota.ru

Привет. Я Yota.

Куда тебе доставить почту?



Что такое Yota?

Быстрый беспроводной доступ в интернет по технологии Mobile WiMAX (4G) и мобильные сервисы.

Где работает Yota?

Везде.
Дома, на работе, в машине, в парке.
В зоне покрытия Yota можно выйти в сеть в любой момент.

Почему Yota?

Быстрый интернет и простые безлимитные тарифы.
Без ограничений по трафику и времени.

А еще...

Yota предлагает уникальные сервисы собственной разработки на базе быстрого мобильного интернета.

Mobile WiMAX™

8 800 700 55 00

Лицензии Россвязьохранкультуры №№ 67878, 67877, 67882, 67884, 67899, 67898 Реклама.



Так ли безвреден сывороточный протеин? От многих врачей слышал, что продукты спортивного питания отрицательно воздействуют на организм.

ЕВГЕНИЙ КРЮКОВ



Да, существуют продукты спортивного питания, которые могут оказать побочное воздействие, но к ним не относится сывороточный протеин. Сывороточный протеин относится к натуральным продуктам и не содержит никаких химических примесей или добавок. Если сравнить с протеинами, потребляемыми из пищи, то сывороточный протеин имеет ряд преимуществ:

1. Это качественный протеин, содержащий широкий спектр аминокислот и иммуноглобулины (стимулируют иммунитет).
2. Быстро усваивается организмом.
3. В нем нет холестерина, жира.
4. В нем нет или сравнительно мало загрязнений — антибиотиков, гормонов — благодаря Европейским стандартам контроля качества молочной продукции. Недостаток один — короткое действие. Отсюда и необходимость частого употребления.

С чем носить вьетнамки, шлепанцы и другую открытую обувь?

IVAN



Вьетнамки актуальны всегда. В них можно ходить не только по пляжу, но и по городу (если погода соответствует). Носить же можно как с шортами, так и с льняными брюками.



ПОЧЕМУ, КОГДА ГОВориШЬ ДЕВУШКЕ: "ПОДОЖДИ, ПРИЕДУ ЧЕРЕЗ ПЯТЬ МИНУТ", ОНА ЖДЕТ ТРИ И УЕЗЖАЕТ НА МАРШРУТКЕ? ПОЧЕМУ ОНА СПРАШИВАЕТ ЧТО-НИБУДЬ И, НЕ ДОЖИДАЯСЬ ОТВЕТА, ДЕЛАЕТ? ПОЧЕМУ ПРЕДУПРЕЖДАЕШЬ: "БУДЕТ БОЛЬНО!" — НО ОНА ВСЕ РАВНО ЛЕЗЕТ РУКАМИ В ДВИГАТЕЛЬ АВТО?

LISTAD

Что ж тут непонятного?! Если девушка ведет себя вызывающе нелогично, в 99% случаев она таким образом пытается привлечь твоё внимание. Логика в её поступках столько же, сколько у малого ребенка, который разбрасывает по полу игрушки, а потом удовлетворенно наблюдает за тем, как взрослые бегают вокруг него и кудахчут. Видимо, подруге здорово не хватает твоего внимания, раз ради этого она кидается на горячий двигатель.



Мне 16, а меня все время тянет к девушкам, которым по 20-23, нормально ли это?

АЛЕКСАНДР ПОСПЕЛОВ

Абсолютно! Главное, чтобы "старушки" отвечали тебе взаимностью. И вообще, ты выбрал самую удачную в смысле секса аудиторию. В 16-17 лет у девочек слишком много заморочек и слишком мало опыта. После 25 внутри женщин начинают тикать биологические часы, и они кидаются искать не столько любовников, сколько мужей. А вот промежуток между 18 и 25 годами — лучшее время для того, чтобы осваивать Камасутру на пару с кем-нибудь неумолимым и переполненным тестостероном (да, это я на тебя намекаю).

Куда пропали завитки на лобках? Я говорю не о пышных кустах из 70-х, а о том, что покажет куннилингус я делаю взрослой женщине?

ХЭНК

Всему виной глобальное потепление: женщины избавляются от лишней растительности, чтобы легче переносить жару. А если серьезно, мы часами корячимся в ваннах с бритвенными станками и обливаемся горячим воском вовсе не ради собственного удовольствия, а для вас, мальчики. И коли тебе без завитков на женском лобке и куннилингус не в радость — поработай языком. В смысле напрямую выскажи даме свои пожелания (именно так обычно и поступают взрослые мужчины).

Когда я вижу девушку, которая мне нравится, то не могу просто так подойти и познакомиться. Меня как будто клинит! Как себя перебороть?

ОЛЕГ

Чтобы ты знал, Олег, в вопросе знакомства с девушками слова — далеко не главное. Если верить психологам и моему личному опыту, зрительный контакт — гораздо более эффективная и простая в исполнении штука. Достаточно немного погипнотизировать понравившуюся особу, приветливо улыбнуться и выдать из себя короткое слово "Привет". Если она ответит тебе тем же, что именно и как ты будешь говорить дальше, не так уж и важно.

СОЗДАНО
ВО ФРАНЦУЗСКОМ СТИЛЕ

Премияльное французское пиво.

Реклама



— *Kronenbourg 1664* —
PREMIÈRE BIÈRE FRANÇAISE



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРАДЕ
ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

AVIVA SPORT ICEBERG

НАДУВНАЯ
ГОРА ДЛЯ
СКАЛОЛАЗАНИЯ



В марте исполнилось 100 лет с момента закладки "Титаника", но этот надувной айсберг не имеет к юбилею никакого отношения. Он — мечта тех, кто в детстве не наигрался в "Царя горы" и теперь грезит о новых вершинах. По Iceberg можно лазить, с него можно кататься, его можно накачивать "лягушкой", забыв про приседания и тренажеры для ног! В общем, это лучшая надувная игрушка для взрослого мужчины (если не брать в расчет ассортимент секс-шопа).

- **Высота:** 4,26 м
- **Ширина:** 6 м
- **Длина:** 4,26 м
- **Допустимая нагрузка:** 680 кг
- **Вес:** 183 кг
- **Рельеф:** 3 стены для скалолазания (оснащены 102 зацепами), 1 ровная стена для быстрых спусков в воду

- **Места использования:** водоемы, бассейны (минимальная допустимая глубина 2,4 м)
- **Возрастное ограничение:** 14+
- **Гарантия:** 5 лет
- **В комплекте:** ремонтный набор, 5 запасных зацепов
- **Цена:** \$6000
- **Купить:** www.goaviva.com ■

Я шоу без границ

Sony Ericsson W995: великолепное изображение и кристально чистый звук в комплекте с программой Media Go, камерой 8,1 Мп, Wi-Fi, aGPS, картой памяти на 8 Гб, а также шумоподавляющими наушниками HPM-88, которые позволят насладиться любимыми фильмами без постороннего шума.

www.showanytime.ru



W995



Sony Ericsson



АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЖЕЛЕЗО ■ ЗНАНИЕ ■ В ГОРОДЕ ■ ДОСУГ

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

Над номером работали:

Мария Бабицева, Павел Горбачев,
Андрей Прокофьев, Валентин Ткач



ФОТО: RUSSIAN LOOK



У НАС ПЛОХИЕ НОВОСТИ.
ОКАЗЫВАЕТСЯ, ДЕВУШКИ ВЕДУТ
СЕБЯ ГОРАЗДО ХУЖЕ, ЧЕМ НАМ
КАЗАЛОСЬ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД.
64% ОПРОШЕННЫХ ПРИЗНАЛИ,
ЧТО ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ГОТОВЫ
ДОВОЛЬНО ОТКРОВЕННО
ФЛИРТОВАТЬ С МУЖЧИНОЙ, НЕ
ИМЕЯ НА ЕГО СЧЕТ НИКАКИХ
ПЛАНОВ. ЗАЧЕМ? ОТВЕТЫ НИЖЕ
(РЕСПОНДЕНТАМ МОЖНО
БЫЛО ВЫБРАТЬ НЕСКОЛЬКО
ВАРИАНТОВ):

52% ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ СЕКСУАЛЬНО
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ

28% ЧТОБЫ РАЗВЛЕЧЬСЯ
ИЛИ НА СПОР
С ДРУЗЬЯМИ

22% ЧТОБЫ (ВОЗМОЖНО)
НАЧАТЬ ВСТРЕЧАТЬСЯ
С НИМ В БУДУЩЕМ

7% ЧТОБЫ
ЗАСТАВИТЬ
ЕГО СТРАДАТЬ

6% ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ
СТРАДАТЬ
ЕГО ДЕВУШКУ

ЖЕСТКАЯ ДЕМОГРАФИЯ

Народный фольклор предлагает ехать за невестой в Иваново. Men's Health, в отличие от народа, не голословен. Наши советы по поиску девушки мечты подкреплены данными Росстата. Итак, если ты хочешь...

...ПОДРУГУ ПОМОЛОЖЕ

Придется ехать далеко. Самые молодые женщины живут во Владивостоке, Хабаровске и других городах Дальневосточного округа. По данным последней переписи, там самый низкий средний возраст женского населения — 37 лет.

...НАЙТИ ПРЕДАННУЮ

Езжай в Бурятию. Любая женщина в Улан-Удэ будет тебе благодарна только за то, что ты не станешь ее бить и оскорблять. Этот регион — лидер по насилию над женщинами. Больше половины там подвергались избиениям и психологическому насилию.

...КАКУЮ ПОПРОЩЕ

То, что мы называем: "Короче, ща пойдешь со мной". Таких найти непросто, так как уровень образования у женщин в России более высокий, чем у мужчин. Но больше всего не шибко образованных девушек в Перми и окрестностях, в Биробиджане, Нарьян-Маре, Кургане и Кирове. Кстати, мы знаем неплохое кафе в Биробиджане. "Цемес" называется, по дороге на Читу.

...ЗАЩИЩАТЬ

Садись на коня, бери шпату и шуруй в Хабаровский или Пермский края. Там преступность почти вдвое выше, чем в среднем по России. Причем доля женщин, ставших жертвами преступлений, почти 50%.



...ЖИТЬ ДОЛГО

(Умереть в один день все равно не удастся.) Тогда лучше Москвы ничего не найдешь. Здесь самая высокая средняя ожидаемая продолжительность жизни мужчин — 69,6 лет. Правда, жена твоя проживет 75,7. Но это также свидетельствует о том, что здесь легче всего найти богатую вдовушку.

...ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРИЗИСОМ

Лучше всего в Кемеровской области. Это регион, где 73% промышленности составляют угольная и металлургия, наиболее пострадавшие от финансовых потрясений. Естественно, оттуда любая готова уехать. Главное, и самому вовремя смыться.

...ЖИТЬ С ПОДРУГОЙ В ДОСТАТКЕ

Наиболее вероятно в Ямало-Ненецком АО. Именно там самый высокий после столицы индекс качества жизни — 0,81 пункта. Индекс учитывает отношение средних доходов к прожиточному минимуму, долю населения с доходами выше минимума, уровень занятости, младенческой смертности и среднюю продолжительность жизни.

Не медли! Ищи помоложе, так как у девушек от 18 до 24 лет, по статистике, самое малое число постоянных партнеров. Проще говоря, в этом возрасте очень много свободных.

ВЫПИЛ — И В КОЙКУ

Принято считать, что алкоголь сказывается на эрекции не самым лучшим образом. Ан нет! С выпивкой, как и с прочими радостями, надо просто знать меру. Австралийские врачи опросили и осмотрели 1500 добровольцев. Не знаем уж, как именно они определяли наличие или отсутствие проблем с эрекцией, но выяснилось, что мужчины, пьющие регулярно, но в меру, по своим сексуальным показателям обходят и алкашей, и трезвенников. "Регулярно и в меру" в данном случае значит — не меньше одного, но не больше 20 бокалов вина в неделю. Которое, как известно, самый полезный алкогольный напиток.

ВЕЛОСИПЕДЫ



FORWARD

WWW.FORWARDBIKE.COM



2110

реклама

Пермь: Forward (342) 299-82-28, 299-82-00, "Белар" (342) 210-12-42, "Каньон" (342) 260-55-10 Москва: Forward (495) 972-59-35, "Веломинерия" (495) 988-31-74, "Линетек" (495) 231-91-50 С. Петербург: "БТК" (812) 325-08-50, "Велком" (812) 327-07-65, "АвтоВелоМото" (812) 545-45-70 Воронеж: ТС "Автошина" (4732) 32-53-25, ИП Сидельников - В.А. (4732) 47-57-42 Волгoреченск: ИП Струлев А.В. (49453) 7-85-23, Донской: ИП Радов А.П. 8-910-700-31-23 Екатеринбург: "Велком" (343) 355-49-81, "Авант" (343) 256-31-84, "Динамо" (343) 331-20-64 Заречный: "Байкер" (34377) 7-61-12 Первоуральск: "Веломир оутлет" 8-912-23-22-975 Иваново: "Мото Б Вело" (4932) 23-17-38 Ижевск: ТД "Аксон" (3412) 68-02-81, ТД "Омега" (3412) 91-26-88, "Мото-Вело" (3412) 50-68-18 Киров: "Регион-Спорт" (8332) 52-03-49, "Велос" (8332) 25-56-84 Королёв: ТД "Викс" (495) 58-66-13 Курск: "City bike" (4712) 70-12-32, ИП Лохов О.И. 8-910-313-77-44 Пенза: "Велотехника" (8412) 57-85-00 Мурманск: "Интерактив" (8152) 45-62-21 Железногорск: "Элма" (39157) 2-69-42 Нижний Новгород: "Планета" (8312) 48-39-76 Новосибирск: "Ринголь" (383) 279-00-47, "Флеста Бит" (383) 227-84-56 Омск: "Техносфера" (3812) 77-47-02, "Ринголь" (3812) 39-25-55 Ростов-на-Дону: "Старт № 9" (8632) 48-12-99 Таганрог: "Велоток" (8634) 39-18-18 Самара: "Самара Вело" (846) 342-04-20 Тюмень: "Велоцентр" (3452) 26-44-65 Ульяновск: "ВелоМотоЦентр" (8422) 54-49-07 Челябинск: "Спортал" (351) 235-14-80, "Мастер спорта" (351) 265-90-31 Ярославль: "Вейдер-спорт" (4852) 45-72-45 Уфа: ОК "Чемпион" (347) 250-08-00, "Алиасар" (347) 235-63-83, "Спорт" (347) 237-87-76

Обсохшее молоко

Кому-то для регулярного поедания сыра хватило бы его отличного вкуса. Но не нам. Нам-то всегда надо докопаться до научных фактов.



ПАРМЕЗАН

ИДЕАЛЕН ДЛЯ: сжигания жира

Пармезан — один из самых богатых кальцием сыров. Всего в 80 г — дневная норма кальция, который необходим тебе для крепких костей и эффективного сжигания ненужных в организме отложений.

АДЫГЕЙСКИЙ

ИДЕАЛЕН ДЛЯ: соблюдения диеты

Этот сыр — один из самых нежирных.

РОКФОР И ДРУГОЙ СЫР С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ

ИДЕАЛЕН ДЛЯ: наращивания мускулов

В голубых сырах мало соли, но много белка. Чем более вонюч, тем, разумеется, лучше для тебя.

СЛИВОЧНЫЙ ВАРЕННЫЙ СЫР

ИДЕАЛЕН ДЛЯ: профилактики карнеса

Его регулярное употребление меняет микрофлору полости рта, уменьшая число вредных бактерий, увеличивая, соответственно, количество полезных.

БРЫНЗА

ИДЕАЛЬНА ДЛЯ:

хорошего пищеварения. Такой сыр (особенно овечий) легче переваривается, чем любой вареный.

КАЛОРИЯ

Как есть в узбекском ресторане

Узбекская кухня исключительно вкусна, но чудовищно калорийна. Если не хочешь нанести удар по талии — следи за тем, что заказываешь. И оценивай размер порции.

Убойно:

- Салат "Ташкент" (узбекский вариант оливье) — 150 ккал на 100 г
- Лагман из баранины — 200 ккал на 100 г
- Плов узбекский из баранины — 300 ккал на 100 г
- Манты — 220 ккал на 100 г
- Бадрок халва (кукурузная) — 540 ккал на 100 г

Сносно:

- Салат из зеленой редьки с гранатовыми зернами — 50 ккал на 100 г
- Лагман из говядины — 150 ккал на 100 г
- Шашлык из баранины — 190 ккал на 100 г
- Плов фруктовый — 80 ккал
- Десерт из засахаренных лепестков роз — 387 ккал на 100 г

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., IM-ФОТОСТУДИЯ

А НУ-КА, ЗАПИВАЙ!

Некий Майкл Джексон (по всей видимости, полный тезка) написал объемный справочник "Пивной лексикон". Мы взяли оттуда эту во всех отношениях полезную таблицу — какую еду каким пивом запивать.

	ПИЛЗНЕР	СВЕТЛОЕ ПШЕНИЧНОЕ	ТЕМНОЕ ПШЕНИЧНОЕ	СВЕТЛЫЙ ЛАГЕР	ТЕМНЫЙ ЛАГЕР	КРАСНОЕ ПИВО	ПОРТЕР
САЛАТ		☞☞		☞☞			
СУП (МЯСО)					☞☞		
СУП (РЫБА)			☞☞	☞☞			
ЖАРЕНАЯ РЫБА	☞☞				☞☞		
МОРЕПРОДУКТЫ	☞☞	☞☞		☞☞			
ПТИЦА	☞☞	☞☞		☞☞			
МЯСО	☞☞					☞☞	☞☞
ДИЧЬ						☞☞	☞☞
ЛЕГКИЙ СЫР		☞☞		☞☞			
ПАХУЧИЙ СЫР	☞☞				☞☞	☞☞	
СЛАДКИЕ БЛЮДА						☞☞	☞☞



ОБМАН В МАГАЗИНЕ

В нынешнее непростое время сервис в магазинах из просто ненавязчивого превращается зачастую в преступный. С помощью юриста Марии Бабичевой мы научим давать жуликам отпор.



1 Старый ценник

Вот представь, берешь ты с полки банку любимых ананасов в шампанском, а вместо обычных трех рублей на кассе с тебя просят целых пять. Почти как в детском стишке: “За время пути цена могла подрасти”. Хорошо, что почти. По закону “О защите прав потребителя” (ст. 10) “продавец обязан временно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию о товарах (работах, услугах), обе-

спечивающую возможность их правильного выбора”, так что никакие доводы вроде “мы просто не успели поменять цену” не принимаются.

2 Неверный код

Пара шоколадок за пару тысяч рублей? Легко, если счи-

тать штрих-код с какого-нибудь элитного коньяка. В этом случае тебя спасет только собственная бдительность: всегда внимательно проверяй этикетки и сверяй их с чеками. Доказать потом, что ты ел шоколадки, а не коньяк хлестал, будет невозможно.

3 Цена ущерба

Ты обращал внимание, как неудобно расположены во многих магазинах бутылки и прочие хрупкие ценные предметы? Бывает, тянешься-тянешься за любимым вином, задел бутылку снизу, а она хлоп — и вдребезги. Тут же из-за угла выбегает сотрудник магазина с требованием оплатить ущерб немедленно. Согласно статьям 459, 493 ГК РФ, риск случайной гибели переходит к покупателю в момент получения им кассового чека, так что, если товары были действительно разложены неудобно, ничего ты магазину не должен. Другое дело, если ты сам не удержал бутылку в руках — тогда возместить причиненный ущерб придется в полном объеме (ст. 1064 ГК РФ). Правда, доказать, что виноват именно магазин, непросто. Твоя задача — качать права. Мокрые полы, неудобные или узкие проходы (существуют стандарты на их ширину, и протискиваться, не дыша, между полками ты, конечно, не должен), шаткие стеллажи — все это возлагает ответственность на магазин. Так что не сдавайся, если чувствуешь себя правым.

4 Второе дыхание

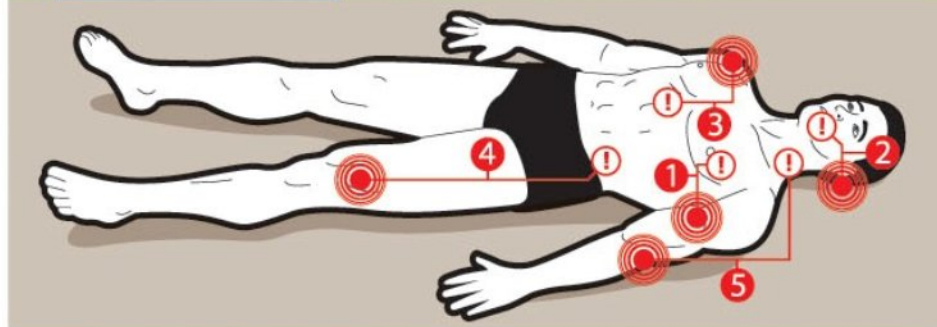
Если у товара истек срок годности, продавец обязан снять его с продажи и утилизировать. Жаль, что не все поступают именно так. Некоторые просто наклеивают новые этикетки с более поздней датой изготовления поверх старых. Особенно часто это случается с бытовой химией. Если ты обнаружил дома поддельную этикетку, бери чек и неси товар обратно в магазин — продукт явно некачественный. Тебе обязаны его заменить или вернуть деньги. (Закон “О защите прав потребителя”, ст. 18.)

Помни, что бы с тобой ни произошло в наших славных предприятиях торговли, всегда сохраняй чек. При его наличии доказать свою правоту значительно проще. Если сотрудник магазина отказывается восстановить твоё право, напиши заявление на имя управляющего предприятием. Если и тот не идет навстречу, завизируй у него претензию и обращай с жалобой в службу Роспотребнадзора.

У кого что болит

Третий день ноет локоть? При том что ты не бил им в испуге о стену и вообще вел себя прилично. Очень может быть, что организм таким образом бьет тревогу. И не в локте вовсе дело. Посмотри на этого нарисованного мужчину: если у тебя болит последние 2-3 дня там же, где и у него, — скорее к врачу.

	БОЛЬ В...	МОЖЕТ БЫТЬ ВЫЗВАНА...
1	Левой руке	Проблемами с сердцем
2	Ушах	Воспалением десен
3	Правом плече	Воспалением желчного пузыря или печени
4	Бедре или колене	Межпозвоночной грыжей
5	Локте	Повреждением шейного позвонка



БОЛЬШИЕ РУКИ

Приемчик для тех, кто может подтянуться 10 раз и гонится за объемными бицепсами.

Повисни на турнике, взявшись за него узким обратным хватом. Начни подтягиваться. С шестого повтора опускайся по частям, застывая в каждой точке на 3 сек. В первой точке угол между плечом и предплечьем должен составлять около 60°, во второй — 90°, в третьей около 120°. Повтори все это столько, сколько сможешь. Отдохни минутку и выдави из себя еще один сет.



УКУС РАКА

Чтобы избежать визита к онкологу, достаточно просто как следует чистить зубы. Исследование Гарвардского университета показало, что нездоровые десны почти на 50% увеличивают риск заболеть раком почки, крови и поджелудочной железы. Почаще меняй щетку и не забывай про зубную нить — без нее никак.

ИГРА В ЯЩИК

Телевизионный пульт — твой главный враг. Не только потому, что по ящику показывают всякую дрянь. По числу живущих на нем бактерий пульт приближается к унитазу и кухонной раковине. Но если кухню и туалет регулярно моют все приличные граждане, то пульту такой радости не перепадает. Возьми за правило хотя бы раз в неделю протирать его какой-нибудь дезинфицирующей жидкостью.



УТРЕННЕЕ ОТУПЕНИЕ

Резко вскакивать с кровати даже хуже, чем постоянно недосыпать, утверждают ученые из университета Колорадо. На нормализацию реакции и способности мозга быстро принимать решения могут уйти часы. И если на работе с утра ты будешь просто бесполезен, то за рулем — даже опасен. Ставь будильник на 20 минут раньше и валяйся в кровати, чтобы организм плавно и спокойно проснулся.



“ВЗЯЛ И ПОБЕЖАЛ”

Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ

Причин взяться за ум было две. Во-первых, сама цифра 100 на весах заставляет испугаться и задуматься. Во-вторых, я всегда был заядлым сноубордистом. Сделав в катании перерыв, во время которого я заметно раздался вширь, понял, что не могу кататься так свободно и уверенно, как раньше.

КИРИЛЛ КАЛИНИЧЕВ

26 лет

Вес до: 100 кг

Вес после: 75 кг

Стаж: 6 месяцев



1 Главный принцип моего похудения — “надо меньше жрать”. Можно сколько угодно бегать, прыгать и качаться, но, не ограничивая себя в питании, ничего не добьешься. Я запретил себе есть после шести, свел к минимуму потребление сладкого, мучного и алкоголя и фактически перешел на диету из мяса, рыбы и овощей. Параллельно начал бегать на беговой дорожке — каждый день по полчаса вечером. Неважно, во сколько я приходил домой, что делал перед этим — бег был обязателен.



2 Сбросив вес до 75 кг, я позволил себе немного расслабиться. Именно немного — я бегаю не каждый день, иногда ем пасту или что-нибудь сладкое. Но все время слежу за весом и, если вдруг начинаю набирать, тут же возвращаюсь к своим 75, которые стабильно держу уже год.

Мы продолжаем искать героев. Пришли историю своего чудесного преображения на gologramma@imedia.ru — и получи отличную микроволновку Ora-Ito от Bogenje. В конце года мы выберем лучшего худеющего и подарим ему дизайнерскую кухню Bogenje.



ДОЛГАЯ
СЧАСТЛИВАЯ
ЖИЗНЬ

КОФЕ

Темная история,
жареные факты

800 г. Эфиопская легенда гласит, что кофе открыл пастух Халид — он увидел, какими прыткими становились козы, поев кофейных листьев и зерен. Из Эфиопии кофе попадает в Аравию.



XV-XVII вв. В исламских странах и Эфиопии кофе периодически запрещают (наряду с табаком и алкоголем), но надолго каждого запрета не хватает.



1600 г. Венецианцы привозят кофе в Европу. Папа Климент VIII игнорирует призывы запретить "мусульманский напиток" и с удовольствием его пьет. Пример Папы делает кофе популярным в Европе.



1715 г. Шведский натуралист Карл Линней о кофе: "Напиток этот укрепляет сопротивление внутренних органов, способствует пищеварению и своевременному освобождению кишечника".

1475 г. В Стамбуле была основана первая кофейня — "Кива Хан". Там подавали очень сладкий крепкий кофе с кардамоном, перцем и другими пряностями.



XV в. У арабов считалось, что вредного воздействия кофе на сердце можно избежать, если добавить в него шафран.

1901 г. Американский ученый японского происхождения Сатори Като по заказу армии США изобрел растворимый кофе, используя отходы кофейного производства.



1988 г. Журнал New Scientist опубликовал результаты 20-летнего исследования о влиянии кофе на развитие болезней сердца и сосудов: "Люди, которые выпивают более шести чашек кофе в сутки, рискуют на 70% меньше".

2000-е гг. Ученые разных стран независимо друг от друга установили, что употребление 3-5 чашек кофе в сутки способно снизить риск возникновения слабоумия у людей преклонного возраста.



1958 г. Кофе внесен в список напитков и продуктов, признанных Всемирной организацией здравоохранения безопасными для здоровья человека.

1992 г. Американские ученые доказали, что регулярное потребление кофе на 40% снижает риск возникновения желчнокаменной болезни.

Тревожный звоночек

Те, кто используют мобильные телефоны в качестве будильников, поступают неправильно. Электромагнитное излучение аппарата заставляет мозг выделять гормоны стресса, которые не дают телу полностью расслабиться и погрузиться в фазу глубокого сна, утверждают американские ученые из университета Уэйна, Мичиган. Разорись на нормальный будильник, а телефон оставь где-нибудь в коридоре или вывешивай за окно.



УМНЫЙ И ДОХЛЫЙ

Толпы посетителей и очереди у тренажеров — не единственный повод перенести поход в спортзал с вечера на утро. После работы, будучи морально уставшим, ты гораздо быстрее устанешь физически, утверждают британские ученые. 16 добровольцам предложили поза-

ниматься на велотренажере — столько времени, на сколько у них хватит сил. Сначала они крутили педали просто так, а потом — порешав перед этим 90 минут сложные логические задачи. Во втором случае подопытные продержались на 15% меньше, чем в первом.



PHOTO: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ФАЗЕОЛОГИЯ СЕКСА

Люди науки — жуткие циники. Даже к такому высокодуховному занятию, как секс, подходят с линейкой и секундомером. Они утверждают: весь процесс четко делится на четыре фазы, ориентируясь в которых ты сможешь еще легче доставлять и получать оргазмы.

Фаза №1: ПРЕЛЮДИЯ

1 | **ОНА** Процесс возбуждения женщины занимает ровно 11 минут, убеждены канадские сексологи. Теоретики, что с них взять?.. Впрочем, тебе-то прекрасно известно: порой прелюдии приходится уделять гораздо больше времени. А все потому, что даже во время нее девушки умудряются думать о посторонних вещах. Например, о несовершенстве собственного тела. Освободи же партнершу от ненужных переживаний! Получив комплимент в адрес своих ягодиц, девушка не станет отвлекаться на мысли о том, сколько тортиков она съела и сколько тренировок пропустила.

2 | **ТЫ** Чтобы синхронизироваться с ритмом партнерши, тяни время. Несгибаемая эрекция не должна помешать тебе облобызать шею, спину и внутреннюю сторону бедер девушки. И лишь после этого (где-то через 10 минут и 59 секунд) следует переходить к соскам и клитору.

Фаза №2: ПЛАТО

3 | **ОНА** Если обработка эрогенных зон была произведена хорошо и ты приступил к фрикциям, партнерша в принципе готова к оргазму. Но гарантии, что она его получит, нет. Попробуй совместить фрикции со стимуляцией клитора. Имей в виду, что в данной фазе он может быть чуть прикрыт половыми губами, набухающими из-за усиленного притока крови. Не вздумай сдаваться, если искомый бугорок будет плохо прощупываться! Он там и требует твоего пристального внимания.

4 | **ТЫ** Под впечатлением от всего происходящего твои яички увеличиваются в размере на 25-50% и начинают подтягиваться к телу, что явно сигнализирует о приближающемся оргазме. "Отсрочить неизбежное поможет глубокое дыхание", — советует Эмили Нагоски, сексолог университета Вестчестера.

Фаза №3: ОРГАЗМ

5 | **ОНА** Даже находясь в непосредственной близости от финишной прямой, девушка может сойти с дистанции. И это непременно случится, если ты внезапно решишь изменить позицию, ритм и глубину проникновения. В худшем случае — партнерша хлопнет дверью и уйдет, в лучшем — вы вернетесь на отметку "Старт".

6 | **ТЫ** Увы, если оргазм пришел, его никак не остановишь, как ни старайся. Поэтому заранее возьми темп помедленнее.

ЛИШЬ У 45% ЖЕНЩИН ГЛАВНОЙ ЭРОГЕННОЙ ЗОНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ КЛИТОР

Фаза №4: РАЗРЯДКА

7 | **ОНА** Если ты вдруг не знал, женщина почти сразу готова ко второму раунду. Разделяешь энтузиазм партнерши — начинай медленно и нежно ласкать ее промежность. Клитор сейчас суперчувствителен, и ему нужно немного остыть.

8 | **ТЫ** Бушующий в теле гормон пролактин лишает тебя возможности снова приняться за дело (на восстановление может уйти как пара минут, так и пара дней — все зависит от твоего возраста, метаболизма и т.д.). О случаях посторгазменного паралича языка и пальцев науке не известно, поэтому ничто не мешает тебе доставить благотворительный оргазм партнерше.

ТОЛЬКО 3% ЖЕНЩИН ДОВОЛЬНЫ СВОИМ ТЕЛОМ

ЦЕЛЫХ 15% ЖЕНЩИН СПОСОБНЫ ИСПЫТЫВАТЬ МНОЖЕСТВЕННЫЕ ОРГАЗМЫ

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО И МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

MSI X340

Чтобы тебе было проще представить, какой в жизни ноутбук MSI X340, мы сделали этот номер с него толщиной. Разница только в том, что августовский Men's Health в любом месте 6 мм, а X340 — только в самом тонком (его максимальная толщина — 19,8 мм). Размер почти такой же, как у MacBook Air, зато цена в два с лишним раза ниже. Несмотря на небольшой вес — 1,3 кг, в X340 поместились процессор Intel Core2 Solo, 13,4-дюймовый экран, Wi-Fi, Bluetooth, HDMI, кард-ридер (SD/MMC), USB, 1,3-мегапиксельная камера, а также 2 Гб оперативной памяти и 320 Гб жесткого диска.

- 28 000 руб.
- www.ru.msi.com



УЛЕТНЫЕ ИГРЫ

По статистике, средний полет от города твоей работы до города твоего отдыха занимает около 2,5 часов. Перед тобой лучший софт для Nintendo DSi, который ускоряет это время.

DR. KAWASHIMA'S BRAIN TRAINING:

HOW OLD IS YOUR BRAIN?

Невролог Рюта Кавасима создал набор заданий на каждый день, развивающих твой мозг. То, что игра на английском, поможет заодно освежить язык перед прилетом на курорт.

SIGHT TRAINING

На земле у тебя не было времени сходить к окулисту? Эта программа сначала поможет проверить зрение, а потом предложит упражнения для его тренировки. Все основано на научных исследованиях, контора веников не вяжет.



GRAND THEFT AUTO CHINATOWN WARS

Младший брат одной из самых продаваемых игр в мире оказался на удивление захватывающим. Несколько часов погонь и перестрелок облегчат даже самый длинный перелет.

Philips Cinema 21:9

Благодаря уникальному соотношению сторон экрана новый Full HD-телевизор Philips Cinema 21:9 позволяет смотреть дома фильмы такими, какими их видят зрители в кинотеатрах (раньше родной формат 2.39:1 был доступен только владельцам проекторов). Там, где изображение передается с другим соотношением сторон (эфирное ТВ, игры), Philips Cinema 21:9 адаптирует его под свой 56-дюймовый экран. Из прочих приятностей — разрешение 2560x1080 пикселей, время отклика матрицы — 1 мс, пять разъемов HDMI, Wi-Fi и Ethernet.

- 199 000 руб.
- www.philips.ru



Sony Ericsson Yari

Анонс аппарата начинался фразой: "Пришло время делать с мобильным телефоном то, что вы никогда прежде не делали!" В данном случае предлагается превратить трубку во что-то вроде джойстика для Nintendo Wii — использовать в виртуальных играх реальные движения: будь то бокс или теннис, кнопки жать не придется — двигаешься схожим с настоящими спортсменами образом и побеждаешь. Такой функционал позволяет использовать мобильник и для фитнеса. Если играть надоеет, можно слушать музыку через встроенные стереоколонки или делать снимки камерой 5 Мп.

- На момент сдачи номера цена неизвестна
- www.sonyericsson.com



Новый Volkswagen Golf. Лучший автомобиль 2009 года в мире*



Реклама
Некоторые опции изображенного автомобиля Volkswagen Golf VI не представлены для продажи в России.

Volkswagen представляет новое, шестое поколение Golf. Golf VI – это 6 поколений и 35 лет опыта. Это автомобиль, определивший стандарты для целого класса и давший ему свое имя.

Мы снова превзошли себя как в частностях, так и в целом: в инновациях, безопасности, комфорте и экономичности. Новый Volkswagen Golf уже является победителем многочисленных конкурсов, обладателем престижных званий и наград. Особой гордостью является звание Лучшего автомобиля 2009 года в мире*. Что неудивительно. Ведь в Golf VI идеально сочетаются яркий дизайн и превосходное немецкое качество Volkswagen.

И это качество можно увидеть, услышать, почувствовать, попробовать и влюбиться. Посетите наших официальных дилеров и запишитесь на тест-драйв. Получите удовольствие от вождения.

Испытайте в действии двигатель TSI и 7-ступенчатую коробку передач DSG. Насладитесь тишиной в салоне. Попробуйте на ощупь материалы отделки. Оцените проработку деталей и разделите с нами гордость за этот автомобиль.

Volkswagen Golf.
Легенда в шестом поколении



WORLD CAR OF THE YEAR
WORLD CAR AWARDS

*Лучший автомобиль 2009 года в мире
по мнению международного жюри журналистов (WCOTY).

Volkswagen Finance
специальная программа кредитования**

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ



Das Auto.

Дополнительная информация — по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441
и на сайтах www.volkswagen.ru, m.volkswagen.ru

** Кредитная программа реализуется ООО «Фольксваген Финансовые Услуги РУС» совместно с ЗАО ЮниКредит Банк (Генеральная лицензия ЦБ РФ № 1), ЗАО «БСЖВ» (Генеральная лицензия № 2295), ОАО «Банк Уралсиб» (Генеральная лицензия ЦБ РФ № 30), ООО «Русфинанс Банк» (Лицензия ЦБ РФ № 1792). Компания ООО «Фольксваген Финансовые Услуги РУС» не предоставляет услуги кредитования.

Как провести с пользой...

15
АВГУСТА

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ

Skye

● Москва, сад "Эрмитаж"

Космическая девушка с космическим голосом, идеально дополнявшая некогда совершенного качества музыку группы Morcheeba (которая от развода со Скай очень много потеряла), снова приезжает в Москву. В этот раз — на открытую площадку. Надеемся, небо свою тезку пожалеет и обеспечит на выступлении приличную погоду.



9
АВГУСТА

ЗАГЛЯНУТЬ НА Red Bull Flugtag

● Москва

Легендарный парад нелепых летательных аппаратов, организуемый под эгидой Red Bull, добрался до Москвы. Все подробности об этом прекрасном празднике здорового идиотизма (которого так не хватает многим чрезмерно серьезным людям) — на сайте: www.redbullflugtag.ru

38
МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК Hard for Justice

● **Исполнитель:** Bronnt Industries Kapital
● **Лейбл:** Get Physical, 2009

Слушая альбом, диву даешься — неужели это все действительно сделал один человек? Тут и барочные клавишины, и громышающие барабаны школьной панк-группы, и обязательные для современной музыки космические аналоговые синтезаторы, и медные духовые, как с военного парада. Очень разная, сложная и какая-то подчеркнуто личная музыка, с хитрыми гармониями и плачущими минорными мелодиями. Почему она подается как электронная — совершенно непонятно. С таким же успехом можно было написать "джаз" и даже "хеви-метал".

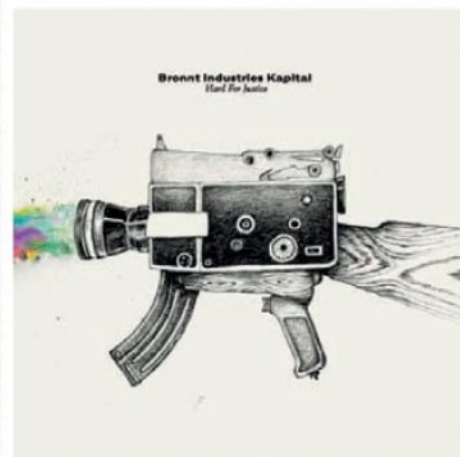
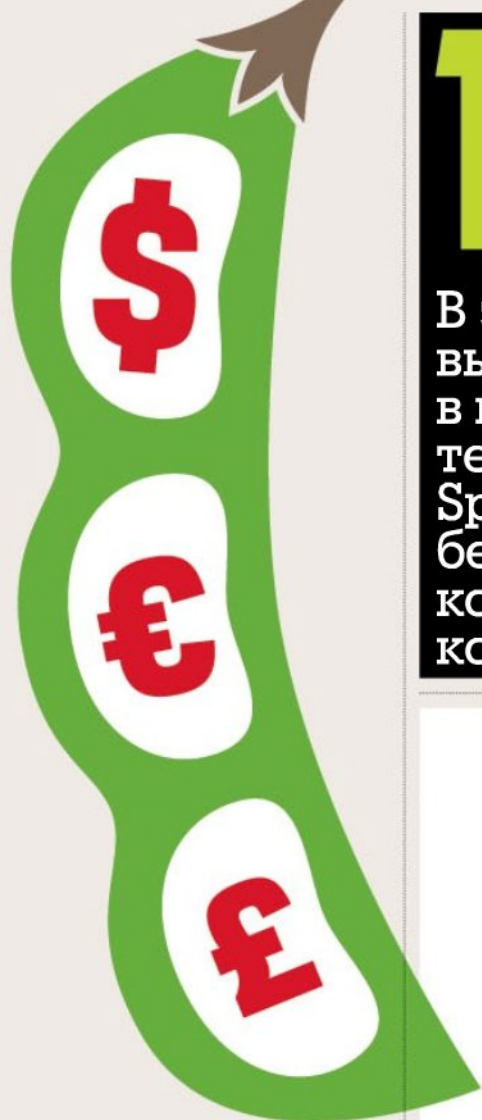


ФОТО: AP



БОБЫ — САМЫЙ ДЕШЕВЫЙ ИСТОЧНИК БЕЛКА В МИРЕ.

Никотин снижает способность человека испытывать оргазм.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЛАВЕРЬЕВА

1962

В этом году вышла первая в мире компьютерная игра — Spacewar. Черно-белая дуэль двух космических кораблей.



HappyWakeUp Умный будильник для мобильного. Он сначала выводит человека из фазы глубокого сна, а затем уже будит, чтобы не вызывать стресса при пробуждении.

99%

ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В СЫРЕ, ПОЛНОСТЬЮ УСВАИВАЮТСЯ ОРГАНИЗМОМ.

16%

На столько число женщин в России превышает число мужчин.



C₈H₁₀N₄O₂
ХИМИЧЕСКАЯ
ФОРМУЛА
КОФЕИНА

Только факты!

Чтобы ознакомить тебя с информацией, расположенной на этой странице, нашим корреспондентам пришлось провести несколько бессонных ночей в библиотеках и НИИ, совершить экспедицию в самую закрытую страну мира и 2493 раза нажать на различные кнопки клавиатуры!

1 По данным Агентства по защите окружающей среды США, для того, чтобы стеклянная бутылка полностью переработалась в почву, нужно ждать 1 000 000 лет. Для сравнения: алюминиевая банка — 200-300 лет, пластиковые пакеты, вопреки общему мнению, 20 лет, пенопластовые стаканчики — более 500.

2 Северная Корея — один из крупнейших производителей фруктов и овощей в мире. По данным ООН, голодающая КНДР стоит на 10 месте в мире по яблокам, персикам, нектаринам и сливам, а также на 12 — по овощам. Все это, правда, идет на экспорт.

3 Популярный мультфильм «Южный парк» начинался как анимационная рождественская открытка для друзей будущего продюсера мультика Брайана Грэйдена. Его очень позабавили персонажи мультипликаторов Паркера и Стоуна, которые тогда еще учились в Университете Колорадо, — Санта-Клаус и Иисус Христос.

4 Для приготовления соевого соуса иногда используют человеческие волосы. Американский «Дневник токсикологии» сообщает, что китайская компания Hongshuai Soy продавала соевый соус, заявляя, что это продукт последних достижений биотехнологии. Расследование установило, что инженерная задумка состояла в том, чтобы вместо соевых аминокислот использовать аминокислоты из волос, которые по дешевке покупались в парикмахерских.

5 По данным американских ученых, пробки — одно из лучших мест для знакомства. Девушка, находясь в своей машине, чувствует себя в безопасности и поэтому охотнее идет на контакт.

6 Несмотря на то, что мы привыкли называть все американские фильмы голливудскими, в самом Голливуде только одна крупная киностудия — Paramount вместе со своими дочерними студиями.

7 Несмотря на все усилия правоохранительных органов, в среднем каждый день в мире подвергаются налетам грабителей 20 банков. В сумме из этих 20 банков грабители ежедневно выносят \$2500. Теперь ты знаешь, куда в том числе уходят твои проценты по кредиту — на погашение этих 2500 в день.

8 Грудной фетишизм, то есть фиксация на женской груди с целью сексуального возбуждения, считается психическим расстройством. Так мудро решили члены Американской психиатрической ассоциации в четвертом издании «Диагностического и статистического руководства по психическим болезням».

9 Знаменитый «черный четверг» 24 октября 1929 года, положивший начало Великой депрессии, оказывается, не был самым черным. В этот день во время торгов каждую минуту рынок падал на 30 млн долларов США, а во вторник на следующей неделе ежеминутно исчезали \$33 млн, что за день составило 10 млрд, или около 100 млрд сегодняшними деньгами.





ВПЕЧАТЛЯЙ!

НОВАЯ Mazda3

Новая Mazda3 изменилась, повзрослев и став харизматичнее. При этом она осталась той самой Mazda3, знаменитой своим живым характером. Новый уровень комфорта и шумоизоляции впечатлит уже при первом знакомстве, а вызывающий дизайн никого не оставит равнодушным. Впечатляй! Подробности на mazda.ru или по инфо-линии 8-800-100-00-70. Звонок по России бесплатный.

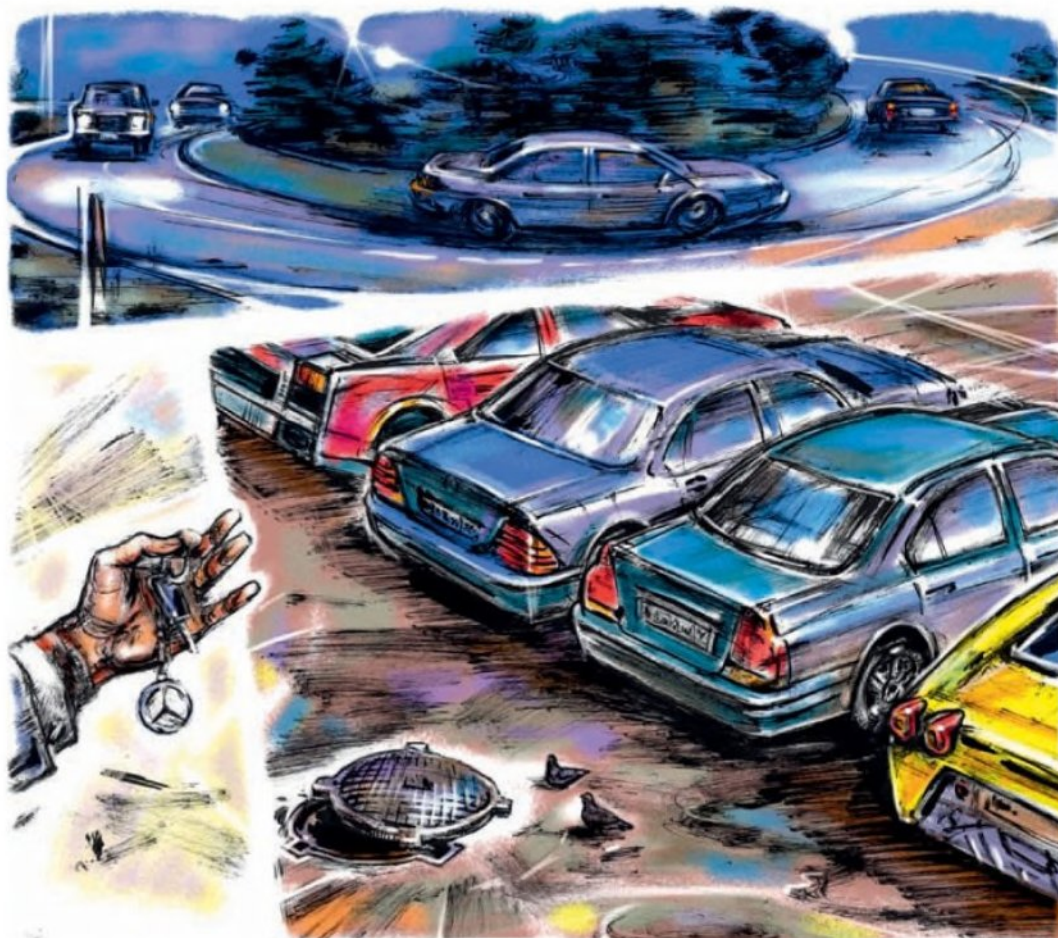
MAZDA.RU

Опционное оборудование: система навигации, поворотный биксенон, 2-зонный климат-контроль, аудиосистема премиум-класса Bose, передние сиденья с электроприводом и функцией памяти, электропривод сложения боковых зеркал, подогрев лобового стекла.

Реклама

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

НА ФИГА
МНЕ
ПОРШ?!
ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ



Я

разлю-
бил ма-
шины.

Совсем разлюбил. Абсолютно и окончательно. Была горячая бушующая страсть, а теперь остался только белый плотный пепел, как от фиделевских сигар Cohiba (любовь к которым, кстати, оказалась прочнее). И вроде бы автомобиль для мужика — это гораздо больше, чем некий неодушевленный предмет, перемещающий тело из некой точки А в точку G. Это как любимая, которой мы уделяем лучшие минуты своего времени (из этих мгновений и складывается главный роман жизни). А вот поди ж ты.

Я сходил с ума по автомобилям с детства. Мы с пацанами воровали из автопарка старые аккумуляторы и переплавляли их свинцовую начинку на модные в те годы кастеты. Кастеты менялись у парней с соседней улицы под экзотичным названием Москвострой на модели автомобилей по средневзвешенному курсу 1:4. Курс кастетов был высок и стабилен, как и многое в те годы, ведь риск был немалый — сторожа кого-то периодически ловили и пороли, а соседка Леху с 5 этажа даже цапнула за ногу

сторожевая дворняжка. Зато моей коллекции авто завидовали все на районе...

В 15 лет я поступил в Школу юного водителя. Старенький автоинструктор Семен Семеныч, щеголявший малиновым носом и наколками на всех пальцах, полгода вдальбивал в меня ПДД, матчасть и народную мудрость: "Велосипедист, он, сука такая, все время под колеса норовит упасть!", "Не зевай, если видишь бабушку немощную. Она как прыгнет через дорогу, не хуже заморского зверя кенгуру!" Видимо, поэтому мы оттачивали мастерство, катаясь по разбитой бетонке вокруг чадающего факела Нефтеперегонки в Капотне, уворачиваясь от несущихся грузовиков и нефтеналивных цистерн. Было откровенно страшно — по спине струился пот, зубы стучали лезгинку. Семен Семеныч, прикуривая очередную беломорину, истошно орал на ухо: "Какого ... ты грузовик пропустил? А ну, догнал его быро и подрезал!" Старая "пятерка", хрустя суставами, в клубах черного дыма неслась впе-

ред, как неуправляемая торпеда... А еще она любила глохнуть на перекрестках и при трогании с места... Но это был дикий кайф, и даже когда мы в 10-градусный мороз отмывали в бензине на улице какую-то автомобильную требуху, это не напрягало...

Несколько лет спустя за огромную сумму в 3000 баксов мы с отцом купили б/у "пятерку" бежевого цвета, списанную вчистую из рядов славной милиции. На ней матерые оперативники гонялись за еще не пересевшими на BMW (конец 80-х!) уголовниками. Увы, мощный роторный двигатель Ванкеля, на который я очень рассчитывал, из авто перед продажей изъяли, на его место воткнули одиннадцатый движок... Машина не поражала резвостью, корпус легко протыкался пальцем, а ездить можно было только с полностью вытянутой ручкой подсоса. По расходу топлива "пятерка" не уступала БТР. Ну и что? Зато я за две бутылки водки выменял на автосер-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

L'ORÉAL
PARIS

ELSVÈVE

ВЛАС НАРОДА

Есть много предрассудков. И многие из них связаны с волосами. Например, состояние волос напрямую зависит от твоего рода деятельности. Кого ни возьми, у каждого образа есть давно сложившийся портрет, в котором не последнюю роль играют волосы.



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

У ТЕБЯ СЕРЬЕЗНЫЙ БИЗНЕС, ТЫ МНОГО НЕРВНИЧАЕШЬ, ВОЛОСЫ СТАНОВЯТСЯ РЕДКИМИ, И НИКАКОЙ ДРУГОЙ ПРИЧЕСКИ, КРОМЕ "ПОД МАФИОЗИ", ТЕБЕ УЖЕ НЕ ПРИМЕРИТЬ
Спокойно, без нервов берешь новый уплотняющий Elseve, если вдруг заметил, что волосы поредели и стали тонкими. В этот шампунь входит инновационный комплекс Режениум-ХУ. Именно он укрепляет волосы от корней, придавая им не только плотность, но и прочность. Собственно, это добавит тебе и уверенности в своем внешнем виде, а стало быть, сделает еще прочнее твой бизнес.

КОГДА СНАЧАЛА БЕДЫ СЫПАЮТСЯ НА ГОЛОВУ, ПОТОМ ОНИ СЫПАЮТСЯ С ГОЛОВЫ
В виде перхоти. Лаборатории L'Oréal Paris потрудились над шампунем для всех типов волос и разработали формулу, в которую входит пироктон оламин. Это значит, что средство не только очищает от перхоти, но и предотвращает ее повторное появление.

У ТЕБЯ ВОЛОСЫ НОРМАЛЬНОГО ТИПА (ЭДАКОГО ТИПА-ВЕСЕЛЬЧАКА), ТВОЯ СОЛОМЕННАЯ ШЕВЕЛЮРА ВЕЧНО НЕУГОМОННА, ЧАСТО ОТ НЕДОСЫПАНИЯ И ПЛАВАЮЩЕГО ГРАФИКА ВОЛОСЫ ВЫГЛЯДЯТ ТУСКЛЫМИ И ГОЛОДНЫМИ.
Elseve "Мультивитаминный" – шампунь для нормальных волос, укрепляющий и пополняющий их жизненными силами с помощью витамина Е (сияние и блеск), витамина РР (усиливает волокно волоса) и провитамина В₅ (питает волосы).



Samsung приглашает вас в совершенно новый мир, в котором LED-технология создает удивительные образы, которые вы еще не видели. Четкое изображение, глубокий черный цвет и яркие краски. LED-телевизоры Samsung полностью изменяют ваше представление об изображении. Неужели есть что-то более совершенное?

* светодиодная

висе сиденья с разбитого мерседеса — комфорта сразу прибавилось. За полгода научился самостоятельно менять почти все — карбюратор, стартер, свечи... Знал, как ездить на буксире (редко когда возвращался своим ходом), без тормозов (виртуозное искусство) и без дворников в ливень. Знакомые говорили: “Саня, загнанных лошадей пристреливают, не правда ли?” “Ни за что, — отвечал я им, — это отличная машина, и она даже ездит!” А еще через несколько месяцев ее жестоко убили. Мы с отцом возвращались с дачи, и в деревне Черная Грязь я остановился на красный свет. И только успел подумать: “Быстро до Москвы добралось...”, как почувствовал страшный удар. Пожилой чиновник на золотистой Volvo 740 со скоростью 80 км/час затормозил в мой багажник. Длина “пятерки” разом сократилась процентов на 30, и багажник вместе с вещами перебрался в салон...

Король умер, да здравствует король! В кризис 1998 года я чудом успел вытащить сбережения из обанкротившегося “СБС-Агро” и купил у разорившегося банкира BMW-520. Оформив куплю-продажу на Люберецком авторынке, банкир уныло поплелся выбирать новую “девятку”, убеждая самого себя вслух: “Ну, это ничего! И на “жигулях” тоже можно ездить...”

150 лошадей, максималка больше 230 км/час — это был НАСТОЯЩИЙ автомобиль! Первые пару недель гонял как одержимый по забитым московским “автострадам”. Состояние — смесь щенячьего восторга и распирающего осознания собственной крутости. “Что вы все плететесь, как черепахи?” Меня регулярно принимали за превышение скорости гаишники, но и они, засовывая купюры в карман, мечтательно тянули: “Сам такую хочу... Классное точило!...” Затем были Honda Civic, почти новая Audi A6. Время шло, статус рос, машины молодежали... Однако неожиданно подкрался “кризис среднего возраста” и обрушился на меня, как снежная лавина на мирно выпивающего сноубордера. В полный рост встали вечные вопросы типа: “А на фиг я столько работаю и так мало получаю? Зачем живу с женщиной, которую разлюбил сто лет на-

зад?” Встретил другую женщину, которую полюбил с первого взгляда. По уровню адреналина любой машине до нее было далеко. Я развелся и ушел жить к любимой... И вот недавно понял, что машины перестали цеплять. Раньше каждая ощущалась как новая женщина. Она возбуждала и кружила голову, ее нужно было покорить и обуздать, как норовистую лошадь. А сейчас даже Porsche Cayenne не вызывал эмоций. Ну да, большой, мощный... И что? Автомобиль стал восприниматься как то, чем он, собственно, и является — красивая блестящая игрушка. Железная и бездушная. Разве не так? Душе хочется эмоционального отклика, хочется, чтобы к тебе прижались теплым бедром, чтобы сказали: “Люблю тебя”. А машина может только уныло пробубнить: “Через 300 м держитесь правее...”

Я продал порш и начал ездить на метро в обществе безработных клерков-жертв кризиса, унылых гастарбайтеров, отчаянных домохозяек и прочей публики. И мне это неожиданно понравилось. Город повернулся ко мне иной стороной. Я стал всегда успевать на встречи, быстрее добираться с работы домой и экономить массу денег на бензине и автосервисах. Стал больше двигаться и легко сбросил за месяц тройку лишних килограммов. На работе делаю больше, не забывая при этом про свои проекты, и количество денег в кошельке (невзирая на мировой кризис) выросло...

У многих друзей в возрасте под 40 — то же самое. Однокашник Саня, поставляющий трубы “Газпрому”, сначала пересел с любимого Bentley на Cayenne, а затем и вовсе на Getz с автоматом: “А мне незачем кому-то что-то доказывать, уже все доказал. Getz — это удобно...” Дима, подвизающийся в области фармацевтики, продал Infinity FX45 и тоже катается на метро: “Надоели пробки. А если нужна машина — беру такси”.

Хотя... На прошлой неделе приятель Вадим, давно перебравшийся в Нью-Йорк, сообщил, что там у автодилеров сейчас можно спокойно купить трехгодовалый Cayenne 4,8 л всего за 15 000-17 000 баксов. И я задумался... ■

Еще тоньше



LED-телевизоры Samsung

Новый вид телевизоров
www.samsung.com/led

LED TV СЕРИЯ 7**

* светодиодные
** светодиодные телевизоры седьмой серии

SAMSUNG

NATIONAL GEOGRAPHIC

TRAVELER

Самый читаемый
в мире журнал
о путешествиях

блестящая
травел-журналистика



экспертные мнения и лучшие
фотографии в жанре путешествий

каждый материал сопровождается
исчерпывающей информацией,
благодаря которой вы сможете
легко повторить любой наш маршрут

НОВЫЙ НОМЕР
УЖЕ В ПРОДЕЖЕ!

www.ngtraveler.ru

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!



ОПЫТНЫМ ПУТЕМ

Проведя опрос населения, проанализировав собственный опыт и посоветовавшись с британскими учеными, редакция МН составила список из 23 секс-событий, объединенных идеей "лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и пожалеть".

1 | Секс с двумя девушками. Ты знаешь хоть кого-то, кто мог бы пожалеть об этом?

2 | Секс под порно или очень эротический фильм — зачитывается только при условии, что вы его не выключаете.

3 | Секс в отеле на час. Даже если вы женаты уже 15 лет, он будет очень грязным (секс, а не отель).





4 | **One night stand.** Секс на одну ночь уже случился у 44% населения Земли — это самый банальный сексуальный опыт на свете. И ты, скорее всего, пожалеешь, если не поставишь и эту галочку в своем списке.

5 | **Секс перед очень, очень важным мероприятием:** она уже нарядилась и уложила волосы, а ты — идеально завязал галстук-бабочку. Вы должны были выйти 10 минут назад, но эти 10 минут вы провели на полу в прихожей.

6 | **Секс с балериной или гимнасткой.** Они могут согнуться так, чтобы целоваться с тобой, пока ты спишь, и бегают в ванную на цыпочках, перышком пролетая через комнату.

7 | **Секс по инструкциям лесбиянки.** Если у тебя нет знакомых девушек, которые разбираются в других девушках, срочно найди их и осыпай конфетами, пока они не дадут тебе пару уроков.

8 | **Секс-испытание 12 опытных экземпляров лубрикантов** от разных производителей. Это тебе кажется, что вам не нужна смазка. Пока ты не нашел самую классную — потом будешь жалеть, что не купил ее раньше.

9 | **Секс с девушкой с очень большой грудью,** разрешающей делать с ней такие вещи, о которых можно снимать двухчасовые фильмы (и ты их все смотрел).

10 | **Анальный секс с девушкой,** которая очень любит анальный секс (и говорит это не потому, что на самом деле очень любит тебя).

11 | **Секс с прелюдией,** на которую ты потратил столько, сколько ей хочется, а не столько, сколько написано в журнале (и сколько тебе кажется правильным). Даже если речь идет о часах изнурительной работы, это стоит того.

12 | **Секс в условиях совершенно не годных для секса:** на водяном матраце, в гамаке, на плоту, в резиновой лодке, на гимнастическом мяче, в ванне или джакузи. Все-таки отсутствие такого опыта хуже, чем процесс его проживания.



ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ...

Чтобы выяснить, какой сексуальный опыт мечтает получить каждая девушка, мы провели опрос на сайте cosmo.ru*. Пользуйся!

38,5%

Секс в большой воде (в бассейне, реке, море)

31%

Секс с применением игрушек из секс-шопа

30%

Секс с двумя мужчинами

25,5%

Секс с девушкой

24%

Секс с какой-нибудь известной личностью

* В опросе приняли участие 1887 человек (можно было выбрать несколько вариантов ответа)

13 | Секс с серьезно пьяной женщиной. Звучит цинично, но ты еще увидишь, кто кого использует.

14 | Секс тремя пальцами — если хорошо освоишься, этот метод даст тебе то же ощущение власти, которое девушки получают во время минета.

15 | Виртуальный секс: секс по SMS, секс в Twitter'e, секс удаленными комментариями в ЖЖ, секс по переписке в корпоративной почте (привет сисадмину!).

16 | Секс с одетой женщиной. Она нарядилась для тебя весь вечер, так что оставь дорогое белье, чулки, задери ей юбку и помоги принять красивую позу.

17 | Секс в подарок тебе на день рождения. Это в сто раз круче, чем фото-рамка, электробритва и даже рубашка Van Laack. Только ознакомь ее заранее со своим wish-list'ом. И пусть не забудет про ленточку.

18 | Секс, чтобы сделать ребенка. Совершенно новый опыт: еще месяц назад вы так старались над противоположным эффектом. Один из самых интимных и запоминающихся видов близости именно для мужчин.

19 | Секс с девушкой, в которую ты был влюблен с выпускного вечера до четвертого курса. Будет по-настоящему обидно упустить такое, даже если сам секс тебе не понравится.

20 | Секс после совместной вечеринки, на которой было сто человек, и вы весь вечер флиртовали с какими-то незнакомыми людьми.

21 | Секс с беременной женщиной — чем больше срок, тем интереснее опыт.

22 | Секс с девушкой, которая только что купила свежий номер *Cosmopolitan*, посвященный секс-экспериментам, или открыла для себя книгу "300 способов свести его с ума". Боже, храни писателей!

23 | Секс с девственницей. Технически — ничего особенного. Но ты же понимаешь: смысл не в технике. ■

ЗВЕРЬ vs МАШИНА

**“Автомобили убивают природу!” — говорят зеленые.
“Но и природа убивает автомобили!” — отвечаем мы.
Вот 11 примеров того, как это происходит.**

1 ПТИЦЫ

Для птиц машина явно не роскошь, и они не устают это демонстрировать в каждом дворе. Согласно исследованиям британского орнитолога Дерек Тумера, чаще объектами бомбардировок становятся белые машины. Как бы то ни было, если птица сделала свое черное (точнее, белое) дело, лучше это дело тут же стереть. Птичий помет — это аммиак и соли, которые вызывают электрохимическую реакцию, способную разрушить даже сталь. Что уж говорить про краску твоего авто. (Кстати, беззащитнее всего перед всепожирающим пометом автомобили, которым еще нет полугода. Процесс полимеризации краски и лака, после которого они становятся прочнее, занимает до шести месяцев.) Только чистить машину надо аккуратно: в помете могут быть песок и мелкие камушки, которые оставят царапины, так что сначала размочи пятно водой, а уже потом удали его тряпкой. Есть у птиц и другая опасная привычка. Церковные служащие давно пытаются найти способ отбить у ворон желание кататься с куполов храмов, которые из-за этого быстро теряют блеск. То же самое касается и машин, которые также вполне годятся на роль небольших горок. Пожеланий к таким аттракционам у ворон два: чистый кузов и желтый цвет. Так что владельцам подобных авто лучше прятать их в гаражах или мириться с тем, что желтая краска будет украшать уже не кузов, а когти местных птиц.

2 КРЫСЫ

У этих зверьков на чело века зуб. Зуб большой — за год он отрастает на 12 см. Это если его не стачивать. Поэтому крысы постоянно что-то грызут — дерево, бетон, проводку. В среднестатистической машине около 1000 проводов общей длиной более 2 км. Если крысы решат закусить одним из них, в лучшем случае у тебя погаснет фара, в худшем — повторишь историю хозяйки Ferrari Scaglietti с Рублевки, чья машина в мае этого года на ходу превратилась в факел. Мер предосторожности несколько: не оставлять в автомобиле еду, не парковаться рядом с помойкой или голубятней и не бросать машину в чистом поле, где живут не менее опасные полевые мыши. Если же крысы повадились к тебе в гости, все средства хороши, от химических (вроде специальной продукции Liqui Moly) до народных (моча котов).

3 КОШКИ

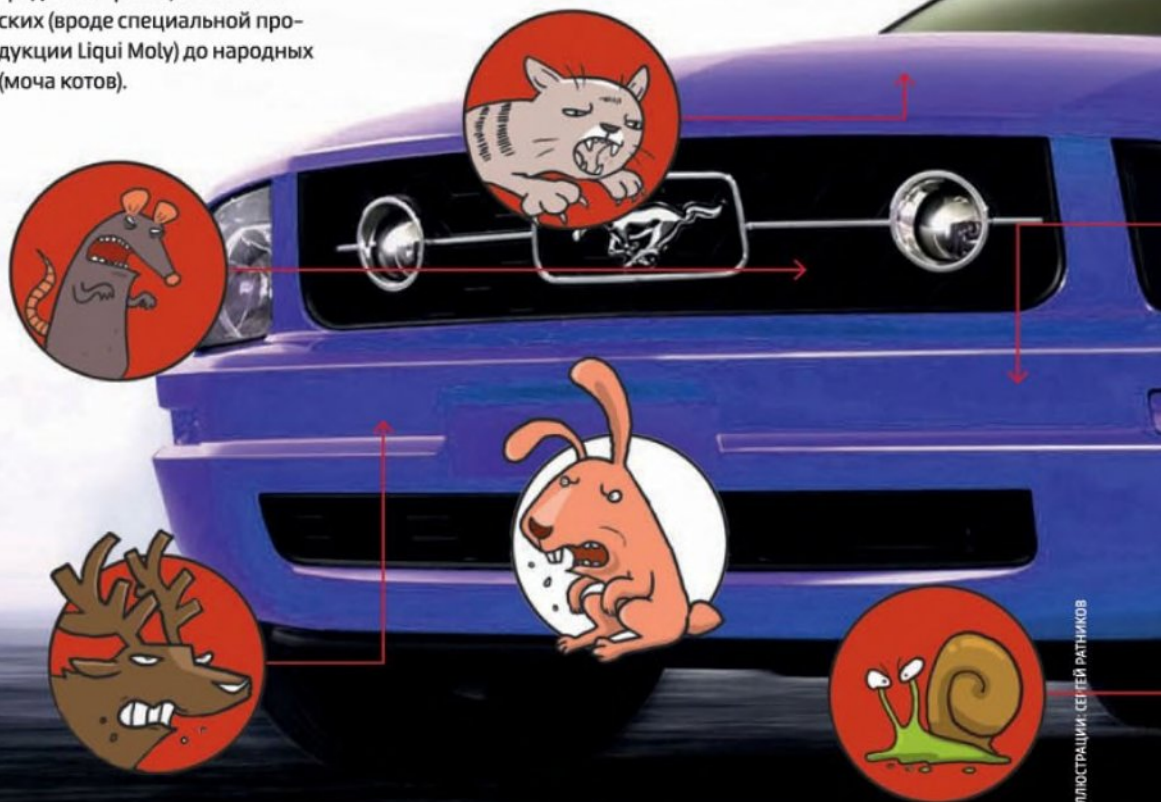
То, что твоя машина — горячий хэтчбэк, радует не только тебя, но и окрестных кошек. Разогретый поездкой или дневным солнцем капот прекрасно справляется с делом обогрева бездомных мурок холодными вечерами. В память об этом останутся царапины от когтей. Спасение — проверенные платные парковки, личный гараж или приборы вроде CatStop, которые при приближении кошки будут посылать мощный ультразвуковой сигнал. Существуют и отпугивающие животных спреи. Но эта защита оправдана только в случае соседства с совсем уж обнаглелыми хвостатыми, например, теми, кто завел привычку точить когти о колеса припаркованных во дворе машин или забирается под капот.

4 КОРОВЫ

Слышал поговорку “как корова языком слизала”? Один швейцарец даже видел, как это происходит. Припарковав машину у древнего замка, чуть позже он нашел ее окруженной стадом коров. По неустановленной причине животные активно обрабатывали автомобиль языками — краску будто песком терли.

5 МУРАВЬИ

Могут облюбовать твою машину только в том случае, если ты живешь возле леса или иного места их естественного обитания. Большого вреда они не нанесут, но и приятных ощущений вид гуляющих по салону насекомых тоже не доставит, особенно если парочка из них заползет на ходу тебе в шорты. К счастью, средств борьбы с муравьями много, да и вытравить их из машины проще, чем из обычного муравейника. Как-никак автомобиль для них не самое комфортное место проживания.



6 УЛИТКИ

Знака "Осторожно: улитки!" пока не придумали, а жаль. Наехать на стайку брюхоногих — все равно что прокатиться по маслу. Прошлым летом в Германии из-за миграции улиток по автодорогам в ремонт отправились шесть машин. Высший уровень опасности — после дождя, в такие периоды черви, моллюски и жабы испытывают сильную тягу к перемене мест. Если попался на пути такому скользкому типу, резких движений не совершай — ровный газ и спокойная рулежка. Впрочем, еще лучше увидеть опасность заранее, сбросить скорость и со включенной аварийкой медленно проползти проблемный участок.

7 КОМАРЫ И МУХИ

Летом стоит нанести на машину защитное восковое покрытие — оно примет на себя основной удар и защитит краску. Также опытные автомойщики, жадно потирая руки, советуют в теплое время года как можно чаще мыть авто — застарелые пятна хуже отходят. Впрочем, говоря про зиму, они советуют ровно то же самое. Мухи, бабочки и прочая мелочь, на которую ты налетел по дороге на дачу, не только размажутся по кузову, но могут и забить радиаторную решетку. После долгих путешествий не поленись промыть радиатор, чтобы машина могла дышать полной грудью и не перегревалась.

8 ДЕРЕВЬЯ

Под деревом лучше не парковаться не только из-за птиц. Не ставь весной машину под ольхой — кузов покроет липкая масса. Не ставь машину под тополем — на нее сначала упадет пух, потом почки, а потом и сам тополь: эти деревья очень хрупкие и в сильный ветер ломаются чаще других. Даже желудь, прилетевший с большой высоты, способен оставить микротрещину на краске автомобиля — не ставь машину под дубом.

9 ЗАЙЦЫ

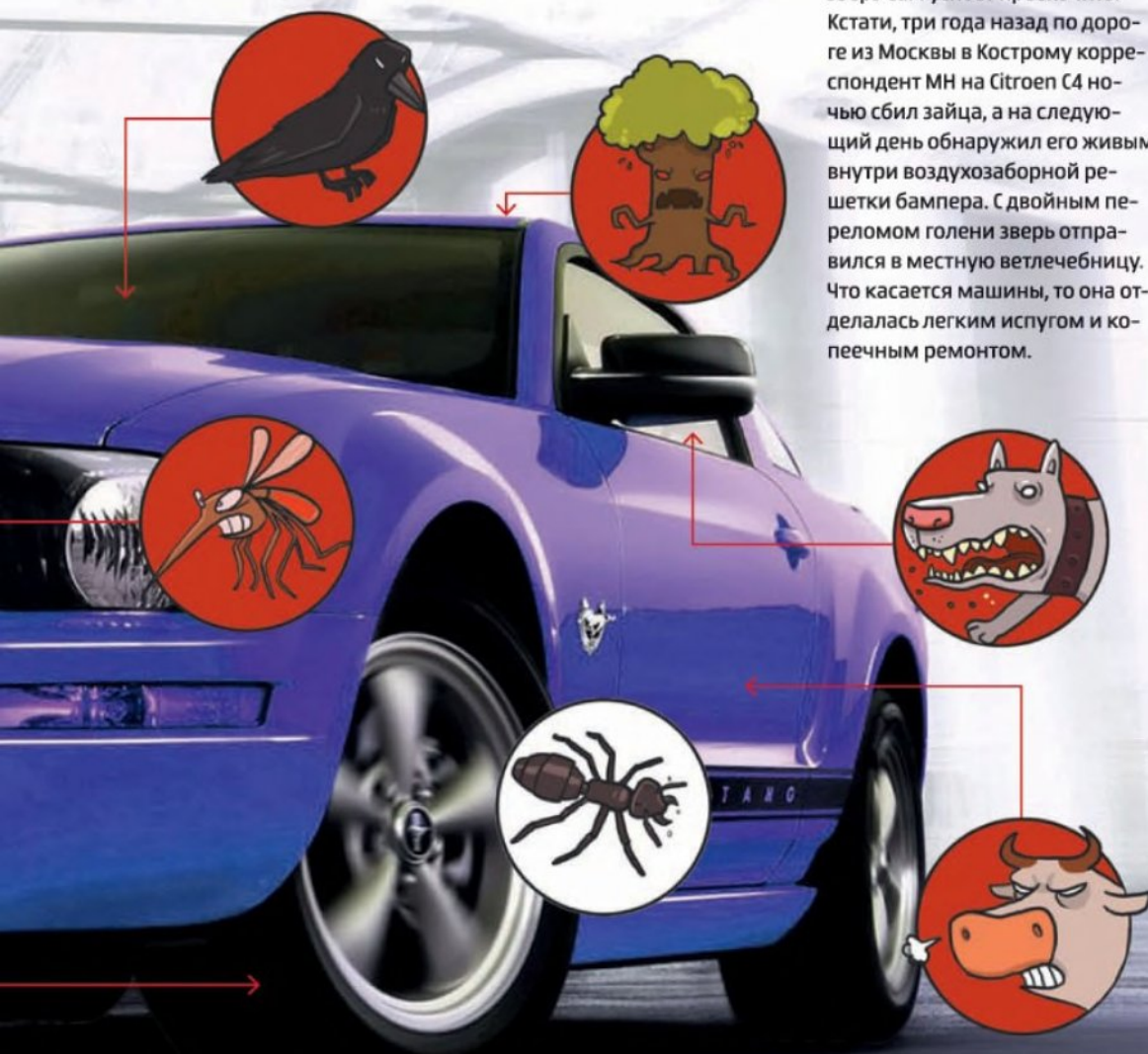
Увидел перед капотом лису или, например, зайца — не рви руль в сторону: либо тормози, если остается достаточно места, либо надейся на то, что зверь сам успеет проскочить. Кстати, три года назад по дороге из Москвы в Кострому корреспондент МН на Citroen C4 ночью сбил зайца, а на следующий день обнаружил его живым внутри воздухозаборной решетки бампера. С двойным переломом голени зверь отправился в местную ветлечебницу. Что касается машины, то она отделалась легким испугом и копейным ремонтом.

10 СОБАКИ

Если тебе дорог салон твоего автомобиля, собаку (как, кстати, и кошку) перед дорогой лучше не кормить, чтобы не пришлось делать потом химчистку из-за того, что Шарика укачало. Но, если без еды собака или кошка потерпеть может, то без воды ее оставлять нельзя. Лучше купить специальную автомобильную поилку (найдешь в зоомагазине) — из нее вода будет попадать прямо в пасть животного, а не на кресла или колени пассажиров. Защитить салон от шерсти можно с помощью специального гамака. Он крепится к подголовникам задних и передних сидений, создавая аккуратный кокон, в котором находится зверь. Кстати, гамак не даст собаке неожиданно лизнуть водителя в шею сзади — такое спонтанное проявление любви не раз приводило к авариям. Что касается самих ДТП, то при столкновении вам же будет лучше, если собака или кошка окажется зафиксирована — в противном случае непристегнутый любимец может не только погибнуть сам, но и захватить с собой хозяина: при резком ударе машины животное, как и любой другой предмет в салоне, по инерции полетит вперед и легко может сломать водителю или переднему пассажиру шею.

11 ЛОСИ

Прогулки этих животных по автодорогам дали название специальному тесту на управляемость автомобиля. Обездвиженного препятствия с последующим возвращением на свою полосу — вот тебе и "лосиный тест". Запомни два правила — объезжать животное лучше сзади и использовать для этого маневра лучше обочину, чем встречку. Кстати, решаться на такие резкие повороты стоит лишь в том случае, если на дороге действительно крупный, а значит, опасный при столкновении зверь — из-за мелких тварей рисковать глупо: велика опасность не справиться с управлением и погибнуть самому. ■



ПЮРЕ ГОРОЙ

Хочется иной раз простой столовской еды — картошки с котлетами. Только не столовского качества, а нормального. И чтобы с пользой для здоровья, разумеется. Например, вот так...



ЛАНЧ КУЛЬТУРИСТА

Вот что говорит Дейв Дрейпер, качок старой гвардии, мистер Вселенная-1966: "Не нужно ничего выдумывать. Ешь обычную еду пять раз в день, делая упор на протеины". Предлагаемые нами самодельные куриные котлетки содержат каждая по 21 г белка. Магази́нным полуфабрикатам такое даже не снилось! Не менее важны для качка и углеводы. А картофель, если не пожарен на сале, — отличный и здоровый их источник.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на порцию): 571 ккал, 12 г жиров (из них насыщенных — 3 г), 47 г белков, 67 г углеводов.

ОБЕД ТОЛСТЯКА

Котлеты из семги? Снобы и зануды все еще сомневаются, но настоящие гурманы уже знают, что, правильно приготовленные, они весьма вкусны. К тому же калорий в них минимум. Да и нелюбимая худеющими картошка не так уж плоха. Крахмал, содержащийся в ней, переваривается достаточно медленно, дольше сохраняя ощущение сытости. Если только картошка не пожарена на сале. Тогда, конечно, с точки зрения диеты толку в ней ноль.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на порцию): 300 ккал, 5 г жиров (из них насыщенных — 1 г), 31 г белков, 31 г углеводов.



Кетчуп HEINZ. Натурально. Вкусно.

Не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и крахмала

100% натуральные ингредиенты

БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

(на 4 порции):

- 3 зубчика чеснока
- 2 яичных белка
- 2 стебля зеленого лука
- 1 ст. л. маргарина
- 5 больших картофелин
- 1 красная луковица
- 2 ст. л. муки
- 250 мл куриного бульона (можно из кубика)
- 1 ч. л. овощной приправы по вкусу
- 4 ст. л. оливкового масла
- Соль, перец



ДОБАВКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

- 500 г филе семги
- 2 ст. л. мелко порезанного свежего укропа
- 1 ч. л. соуса табаско
- 2 стебля зеленого лука
- 1/2 лимона
- 3 ст. л. белого вина
- 1 ч. л. каперсов
- 1 маленький помидор



ДОБАВКИ ДЛЯ КАЧКА

- 550 г куриного фарша
- 50 г овсяных хлопьев
- Пара веточек свежего орегано
- 1 ч. л. прованских трав (или других сушеных трав по своему вкусу)
- 2-4 вяленых томата
- 2 ч. л. бальзамического уксуса
- 3 ст. л. красного вина

РЕЦЕПТ

Не засоряй мозг лишней информацией. В каждой части читай только текст, помеченный как **БАЗА**, и тот, что идет после слов **НАБЕРИ!** или **СБРОСЬ!**, в зависимости от того, хочешь ты накачаться или похудеть.



Пюре

БАЗА Почисти картошку, нарежь ее кубиками (примерно 1х1х1 см) и как следует промой проточной водой, чтобы удалить лишний крахмал. Залей большим количеством холодной воды, посоли и вари до готовности (около 10 минут кипения). Сними с огня, слей воду.



Фарш

НАБЕРИ! Перемели овсяные хлопья в блендере до размера манной крупы. Мелко порежь орегано, зеленый лук, вяленые томаты, чеснок и смешай их с овсянкой. Добавь туда же прованские травы, яичные белки, соль, перец, куриный фарш и все вместе еще раз перемешай в блендере. Но не дольше... **СБРОСЬ!** Нарежь чеснок, укроп и зеленый лук. Цедру с лимона сними с помощью острой терки, сок — выжми. Рыбу избавь от костей и шкуры. Отправь все эти ингредиенты будущего фарша в блендер и нажми кнопку "Старт". Но не позволяй блендеру трудиться дольше...

БАЗА ...30 секунд, иначе получится каша. Готовый фарш посоли и поперчи.



Соус

БАЗА Мелко нарезанную луковицу обжарь в оливковом масле (3 ложки) с щепоткой соли, пока не покоричневает.

НАБЕРИ! Добавь уксус, перемешай и жарь еще 2 минуты. Добавь муку и снова обжаривай 2 минуты. Медленно влей красное вино, помешивая, чтобы не было комков. Залей все куриным бульоном и томи на медленном огне 5 минут.

СБРОСЬ! Добавь муку, хорошенько перемешай и жарь, пока не пропадет запах муки. Влей белое вино, перемешивая, чтобы не было комков, и дай закипеть. Теперь добавь куриный бульон и держи на огне еще 5 минут. Очисти помидор от кожуры и семян и разомни на мелкие кусочки. Но в соус не клади.



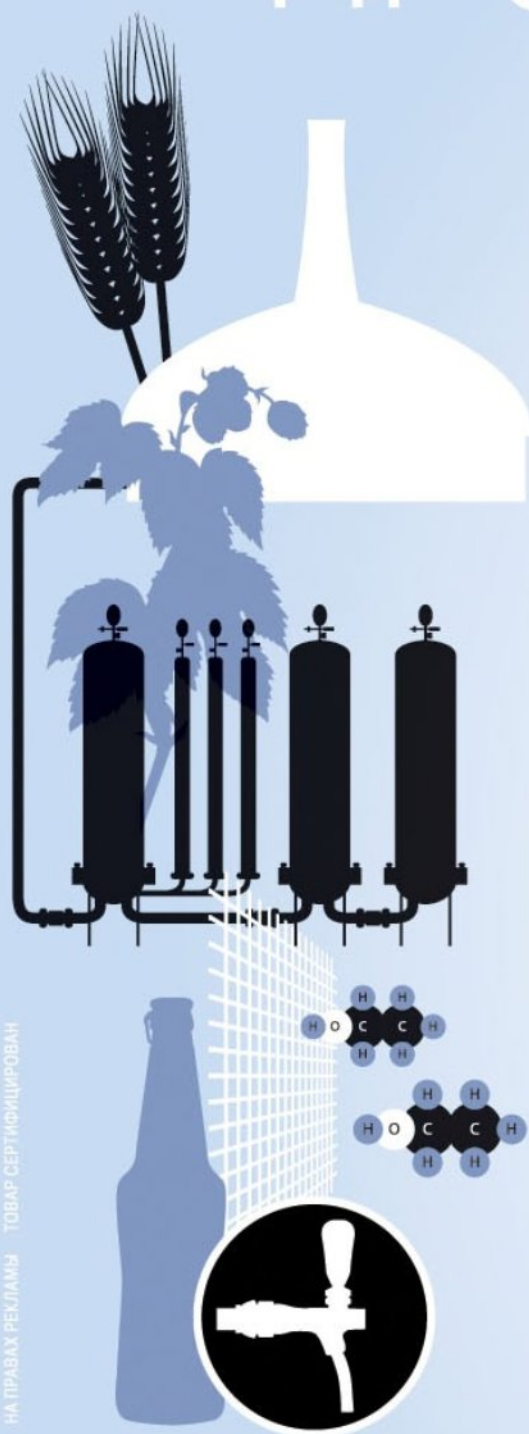
Котлеты

БАЗА Разогрей в сковороде маргарин и остатки масла. Подели фарш на 8 частей и сформируй из каждой небольшую котлетку. Если фарш оказался жидковат, так и быть, добавь в него немного муки или панировочных сухарей. Обжарь котлетки в масле до золотистой корочки. (Куриные будут готовы через 12 минут, рыбные — через 7.) Тем временем размешай в 1/2 стакана кипятка овощную приправу, смочи полученным "бульоном" картошку и разомни ее в пюре. Выложи котлетки и картошку на тарелку, полей соусом.

СБРОСЬ! Поверх соуса помести размятый помидор и каперсы, сбрызни табаско. Пускай слюну.

НОЛЬ ПРОБЛЕМ

КОРРЕСПОНДЕНТ MEN'S HEALTH ВСТРЕТИЛСЯ
С ТЕХНОЛОГОМ ПИВОВАРЕННОЙ КОМПАНИИ "БАЛТИКА"
И В ПОДРОБНОСТЯХ ВЫЯСНИЛ, КАК ДЕЛАЕТСЯ
БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО "БАЛТИКА 0"



1 Для начала надо сварить обычное пиво. Никаких дешевых заменителей, только качественный ячменный солод, хмель и вода — классические ингредиенты. На "Балтике" строго придерживаются вековых традиций пивоварения.

2 Измельченный солод заливается водой, нагревается и фильтруется от нерастворимых в воде компонентов. Вместе с хмелем смесь помещается в сусловарочные котлы. Где, как понятно из названия, все это великолепия варится.

3 Сваренное сусло охлаждается до 10-12°, к суслу добавляются дрожжи, и начинается процесс брожения. Затем сусло охлаждается еще сильнее — до 0-2°, и при такой температуре дозревает, приобретая характерный аромат и вкус настоящего светлого пива "Балтика".

4 Фильтрация позволяет увеличить срок хранения пива, сохранив его свежий вкус, цвет и аромат. На "Балтике" пиво проходит через три фильтра, причем при низкой температуре — ты не хуже нас знаешь, как тепло влияет на вкус пива. Специалисты "Балтики" проверяют пиво на каждом этапе: во время варки, брожения и после фильтрации.

5 Теперь, когда пиво готово, начинается самое интересное — диализ. По сути, это еще одна фильтрация. Специальным образом сконструированный фильтр удаляет из пива практически весь алкоголь без необходимого при других методах (и губительного для пива) нагревания. Именно эта технология позволяет "Балтике 0" сохранить полный, насыщенный вкус настоящего светлого пива.

6 Теперь осталось лишь пастеризовать и разлить пиво по бутылкам и отправить его в ближайший к твоему дому магазин.



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ
ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ЧТО НЕ ТАК НА ЭТОМ РИСУНКЕ?

Попробуй обнаружить на этой реалистичной картине 10 факторов риска, которому подвергается сотрудник современного офиса. Затем переверни страницу и узнай, как сохранить здоровье и избавиться от стрессов на рабочем месте.







1 Партия зеленых

Настало время всерьез заняться увядающими в горшках растениями. Исследование Техасского университета выявило, что 70% сотрудников озелененных кабинетов чувствуют себя на работе комфортно. И только 60% из тех, у кого в помещении нет даже фигового листка, довольны своим рабочим местом. Бамбуковые пальмы, каучуконосные растения и азалии мало того что радуют глаз, они еще и отлично справляются с углекислым газом и влажностью в помещении.

2 Трубка-вредитель

Зажимая телефонную трубку между плечом и головой, ты рискуешь заработать микроинсульт. Журнал Neurology приводит в пример 43-летнего француза, кото-

рый временно ослеп, услышал затруднения с речью после часа телефонного разговора в таком положении. Оказалось, он пережал сонную артерию, снабжающую кровью глаза и мозг. Есть же, в конце концов, гарнитура hands-free!

3 Роскошь общения

Даже вчерашний хоккей обсуждаете в аске? Зря! Проведенные для компании Cisco исследования показали, что в команде, члены которой общаются между собой лишь посредством компьютера и телефона, гораздо труднее создать доверительные отношения. А ведь это залог продуктивности, успеха и вообще здоровья коллектива. В вашем случае тимбилдинг с шашлыком на природе просто необходим.

4 Окно в мир

Недостаток свежего воздуха не только значительно снижает внимательность. Согласно данным Американского национального института безопасности и здоровья на рабочем месте, у сотрудников в кондиционированных офисах в 2,5 раза чаще случаются респираторные заболевания. Проще периодически открывать окно или совершать регулярные моционы по улице. Можно одному, но лучше в хорошей компании.

5 Мышеловка

Только в Британии 450 000 офисных клерков страдают от экзотического синдрома RSI (Repetitive Strain Injuries — травма от повторяющегося напряжения). В России больных клерков не считали, но они точно есть — ведь речь идет о боли в ру-

ках от однотипных, повторяющихся часами движений. А уж с мышкой и клавиатурой работают сотни тысяч наших соотечественников. Чтобы сохранить руки, подлокотники твоего кресла расположи на одном уровне с поверхностью стола. Если подлокотников нет, держи локти на столе, не позволяй им свисать — так снизишь нагрузку на сухожилия.

6 Просто вибратор

Ты же не станешь наигрывать на трубе «Крестного отца» прямо в ухо своему соседу, верно? Тем более не поручай это телефону. Опрос на сайте officespam.com поставил рингтоны на первое место в списке «На рабочем месте — ни-ни!». Человек реагирует на внезапный звук, как на сигнал тревоги, и после этого ему требуется



некоторое время, чтобы прийти в себя, утверждает английский психолог Том Стюарт. Так что, если в офисе звонят 8-10 телефонов одновременно, упомянутый человек никогда не приступит к своей работе — будет лишь вздрагивать и отходить от испуга. Переключи аппарат на режим вибрации — по крайней мере на время пребывания в офисе.

7 Подстегни креатив

Замечено: если в контроле есть только рабочие помещения, фирма будет страдать от недостатка свежих идей. “Кухня, буфет или комната отдыха — вот места креативности”, — утверждает Стюарт. Вдохновение снисходит на человека в самые неожиданные моменты — когда нарушается привычная обстановка.

8 Горячий сленг

Исследование рекрутинговой группы Computer People показало, что 68% офисных тружеников находят хардкорный компьютерный сленг невразумительным и непонятным, 75% — тратят час в неделю, пытаясь справиться с непослушной техникой. 32% всех грубых оплошностей в офисной работе происходит из-за неразберихи на IT-почве. Отсюда — расшатанные нервы и финансовые потери. Купи пива и ступай скорее брататься с сисадминами.

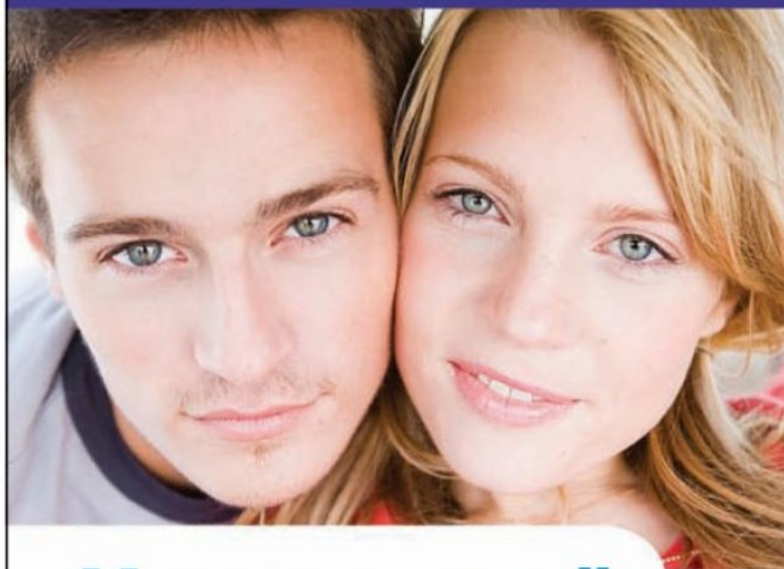
9 Пыльные картинки

Не куришь и полностью уверен в своих легких? Рано радуешься. “До 30% офисных лазерных принтеров распыляют мельчайшие частицы, которые проникают в легкие и наносят вред, схожий с тем, что вы получаете от сигаретного дыма”, — говорит профессор Квинслендского университета Лидия Моравска. Держись подальше от работающего принтера, особенно если его картридж совсем еще новый. Моравска даже предлагает “поставить принтер к открытому окну, чтобы избавляться от распыляемых им частиц”.

10 Бутер над клавиш

Британские микробиологи исследовали одну случайно выбранную клавиатуру под микроскопом... Лучше бы они этого не делали. Клава оказалась в пять раз грязнее сиденья в туалете, использовавшегося в том же офисе. “Все-му виной еда за рабочим столом”, — говорит доктор Марк Энрайт из Лондонского университета. Крошки, от них бактерии — и все это на клавишах, на твоих пальцах, в твоих глазах и носу. Никогда не ешь на рабочем месте. Требуй отдельного помещения для обедов, если не дают — организуй профсоюз, наконец. А еще лучше — выбирайся из офиса в уличное кафе. ■

БАЗИРОН АС



Нет прыщей на лице!



Рег. удостоверение П № 014057/01 от 17.04.08 Реклама

- Избавляет от прыщей (через 7 дней погибает 94% болезнетворных бактерий)
- Удобно применять (1 раз в день)

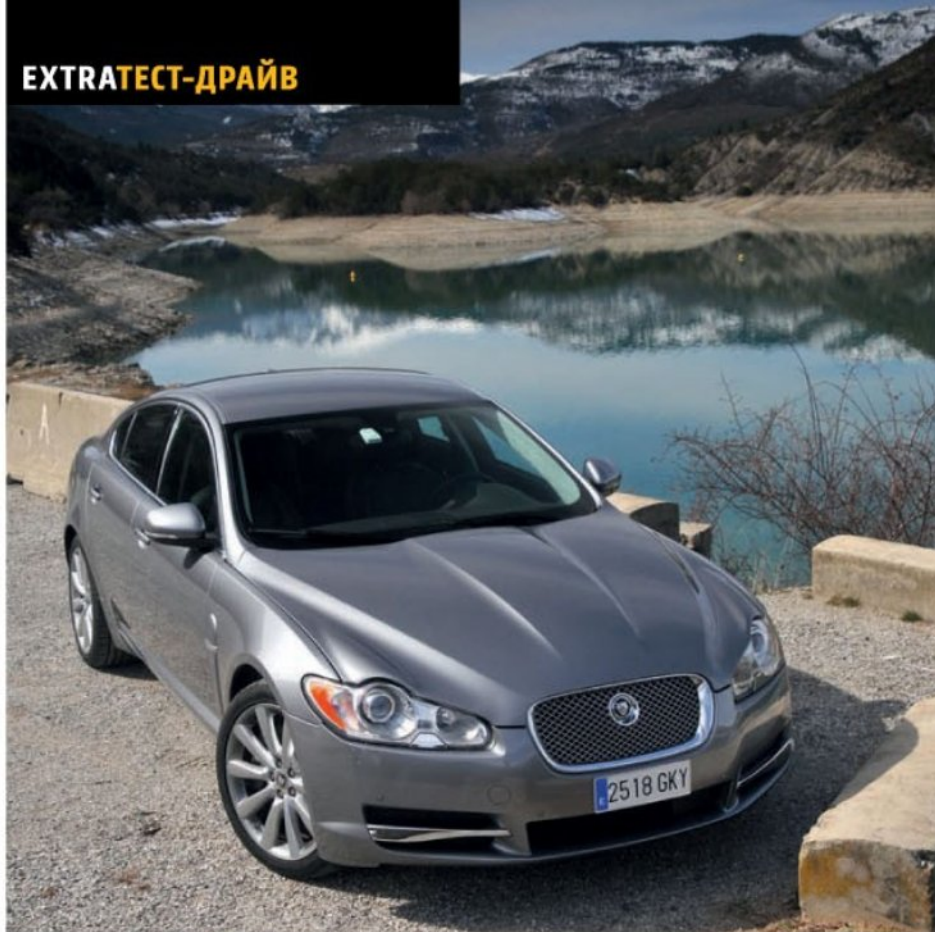
Продается исключительно в аптеках

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ.
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Представительство компании ГАЛДЕРМА СА:
107076 Москва, Строминский пер. 6; тел./факс: (499) 269-15-96, 269-15-97



БРИТАНЬ ИЛИ ПРОВАНС?

В последнее время Jaguar только и делал, что получал различные награды. Чтобы проверить, заслуженно ли одарена британская кошка внушительным списком новых титулов, МН откомандировал Владислава Рябина в Прованс на тест-драйв новеньких XF и XK.



Если бы Jaguar XF для тест-драйва мне представлял английский дворецкий, то, несомненно, перед тем, как выдать ключи, он перечислил бы все регалии: "Лучший автомобиль представительского класса, по мнению читателей журнала What Diesel, самый надежный автомобиль, по версии исследования J.D. Power and Associates, автомобиль года, лимузин года..." и еще около 20 различных титулов. К счастью, вместо этого мне было дано два дня и несколько сотен километров извилистых горных дорог Прованса, чтобы по окончании поездки я сам вынес этой машине вердикт.

НА МЯГКИХ ЛАПАХ

Под капотом первого XF, который достался мне для тест-драйва, оказался призер последнего конкурса "Лучший двигатель мира". 5-литровый V8 с суперчарджером хоть и не победил ни в одной номинации, достойно занял третью строчку среди лучших высокоэффективных моторов и четвертую — в списке лучших новых двигателей. Особая гордость англичан — то, что почти все в этом моторе сделано в Англии и лишь две комплектующие для него прибывают в туманный Альбион с Большой земли. Итог — 510 исконно британских "лошадей" и пугающие 625 Нм. Правда, это в варианте с нагнетателем. Атмосферная версия выдает 385 л. с.

и 515 ньютон, что тоже совсем немало. Им в помощь — шустрый 6-ступенчатый автомат, собранная подвеска и цепкие тормоза.

Казалось бы, идеальные данные для того, чтобы потешить свои гоночные амбиции, но, как только попадаешь в салон Jaguar, желание лететь на пределе возможностей отпадает. За рулем XF хочется ехать спокойно и вальяжно, а не, напряженно сжав руль, давить на газ что есть силы. Впрочем, на горной дороге я не отказал себе в удовольствии проверить, насколько эта "кошка" цепко держится за дорогу. И скажу, что "ягуар" не подвел. Чувство безопасности не покидало меня даже в самом напряженном повороте. А если включить динамичный режим JaguarDrive Selector™, реакции на газ станут резче, что сделает поведение XF еще спортивнее. Впрочем, тем, кто хочет всегда ездить в таком режиме, лучше обратить свое внимание на спортивное купе XK.



СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

ХК — это тот же двигатель, та же мощность, только сам автомобиль легче (на 200 кг), короче и приземистее. Вот когда можно зажечь на все деньги. И горные серпантины как нельзя кстати. Подвеска купе жестче, чем у седана, а реакции на руль резче. Так что езда в режиме газ-тормоз-влево-газ-тормоз-вправо-газ... доставляет водителю истинное удовольствие. Главное — сильно не увлечься и не довести своего попутчика до морской болезни.

Во второй день меня ждал XF с новейшим турбодизелем. Как раз недавно стало известно, что эта модификация скоро поступит на вооружение британской полиции, чтобы дать ответ местным стритрейсерам. Это раньше считалось, что не дизельное это дело — в гонках участвовать, но несколько последних Ле-Манов показали, что на со-



лярке можно зажигать очень даже достойно. Вот и у Jaguar XF 3.0D S есть что противопоставить нарушителям: с 3 л объема сняли 275 л. с. и целых 600 Нм, которые дают возможность набрать 100 км/ч за 5,9 сек. Кроме того, средний расход 6,8 л поможет полицейской казне не разориться во время на кризиса.

На презентации этого дизеля лица наших англичан сияли улыбками. После поездки такая же улыбка появилась и на моем лице. Дело в том, что никакие графики и таблицы,

демонстрирующие уникальность этого мотора, не заменят живых ощущений от общения с ним. Забудьте о дымящих и трясущихся керогазах из прошлого. Сегодня дизель даст фору любому бензину. Никакого шума и вибраций — только бешеная тяга на низких оборотах. Кстати, она передалась и мне, и теперь по возвращении в Москву я никак не избавлюсь от бешеной тяги в салоны Jaguar, жаль только, что цены на XF стартуют с 2 200 000 руб., а за ХК и вовсе придется отдать минимум 4,5 млн. ■



БИЛЕТ В АКВАПАРК

352 руб.

СЕМЕЙНАЯ ЭКСКУРСИЯ В ПЕЩЕРУ КАРАИН

1 320 руб.

НАСТОЯЩИЕ ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

176 руб.

ВЛЮБИТЬСЯ В ЭТОТ ГОРОД:

БЕСЦЕННО

Собираясь в путешествие, не забудьте MasterCard! Где бы вы ни находились, вы можете оплачивать картами MasterCard покупки, билеты, отели, аренду автомобилей, ведь MasterCard принимают в 210 странах мира. Круглосуточно для вас работает Глобальная Служба Поддержки MasterCard, которая поможет в случае утери или кражи карты экстренно перевыпустить карту или получить срочный аванс наличными. Узнайте больше на сайте www.mastercard.ru

**Есть вещи, которые нельзя купить.
Для путешествий по всему миру есть**



MasterCard Europe SpA.
На правах рекламы

ЕСЛИ КАЖДОМУ ДАВАТЬ...

Чаевые — как отрыжка или секс: в разных странах и культурах воспринимаются совершенно по-разному. Чтобы избежать неловких ситуаций, оставляя (или не оставляя) на чай, — читай наш гид.

ШВЕЦИЯ

В недорогих ресторанах альтернативой чаевым может служить твоя готовность убрать за собой посуду.



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Единственные люди, кому в Британии положено давать на чай, — официанты. Ни таксистам, ни барменам, ни горничным, ни гидам платить чаевые не принято. Более того, оставлять на чай бармену в пабе просто-напросто неприлично. Так что, даже если пинта пива стоит 1 фунт 99 пенсов, обязательно дождись сдачи со своих 2 фунтов: не заставляй бармена бегать за тобой по всему залу, чтобы вручить жалкий пенс.



ИСПАНИЯ

Местные никогда не оставляют чаевых в Испании: это расценивается как взятка. Но если ты турист, небольшой мзды от тебя все-таки ждут. А туристические гиды так и вовсе рассчитывают на то, что их гонорар окажется на 10% больше оговоренного.



ЕГИПЕТ

Не давай чаевых таксисту: договариваясь с тобой об оплате поездки, он заранее включает в ее стоимость свой бакшиш.



США

По иронии судьбы, в Америке чаевые — вещь обычная и ожидаемая практически за все. Так, по мнению психологов, проявляется ультракапиталистическая культура Штатов. Даже за неудовлетворительное обслуживание полагается накинуть 10% любому, кто хоть что-то для тебя сделал, — от швейцара в отеле до билетера в театре. И не вздумай оставлять монеты вместо банкнот: это считается грубостью.



БРАЗИЛИЯ

Сильнее всего чаевых от тебя ожидают бразильские парикмахеры, заправщики на бензоколонках и чистильщики обуви. Видимо, потому, что туристы, попадая в эту страну, не так уж часто стригутся, заправляются бензином и ходят в лаковых ботинках.



КИТАЙ

Чаевые здесь официально запрещены. Однако после Олимпийских игр, особенно в крупных городах, мало кто помнит про этот запрет. Дашь на чай — не откажутся. Впрочем, не дашь — не обидятся. Дополнительной материальной поддержки здесь ждут от тебя только носильщики в гостиницах и... массажистки.

ИТАЛИЯ

В Италии чаевые — вещь нормальная, как езда на мопеде и возгласы восхищения. Так, например, в отелях, несмотря на то, что они, как правило, и так добавляют 15–18% за сервис, все равно принято оставлять на чай персоналу. Таксисты же ожидают от тебя надбавку в 5–10%.

ЯПОНИЯ

Во избежание обид и неловкостей никогда не оставляй чаевых в Японии. Здесь не принято даже пересчитывать сдачу после оплаты счета. Одно из немногих исключений из этого правила — первоклассный ресторан (японский отель в традиционном стиле), где принято давать чаевые администратору. В остальных же случаях чаевые будут восприняты как оскорбление. В культуре японцев заложено уважение к другим, поэтому любая работа выполняется с усердием — от мытья дорог до управления компанией. Жаль только, что за вещи в магазинах все-таки приходится платить.

СЧЕТ, ПОЖАЛУЙСТА

Сколько оставлять на чай официанту — зависит от того, в какой стране ты находишься.

- **15–25%** от суммы заказа привыкли получать разносчики еды в США и Канаде.
- **10–15%** на чай будут ждать от тебя в Аргентине, Белоруссии, Болгарии, Бразилии, Великобритании, Венгрии, Израиле, Иордании, Ираке, Ирландии, Люксембурге, Марокко, Мексике, Польше, Словакии, Таиланде, Хорватии, Чехии и Чили. Кстати, такая же сумма устроит и любого российского официанта.
- **5–10%** можешь оставлять работникам ресторанов в Египте, Индии, Индонезии, Иране, Латвии, Литве, Молдавии, Панаме, Румынии, Португалии, Саудовской Аравии, Сербии, Тунисе, Турции, Украине, Черногории, Эстонии и ЮАР.
- **1–2 евро** сверх счета обрадуют человека с подносом в Австрии, Германии, Греции, Дании, Испании, Италии, Нидерландах, Норвегии, Словении, Финляндии, Франции, Швейцарии и Швеции. Дело в том, что почти во всех странах Европы процент за обслуживание (фр. **servis compris**, ит. **coperto**, нем. **service**) уже включен в счет и оставленная тобой монета отправится непосредственно в карман официанта.
- **Ничего** можешь не оставлять на чай в ресторанах Австралии, Вьетнама, Исландии, Китая, КНДР, Новой Зеландии, Южной Кореи и Японии. “Чайные” традиции в этих странах слабы или вовсе отсутствуют, так что на тебя никто не обидится. ■

Ликвидный пластик

Совет бывалых: за пару дней до поездки позвони в банк, где обслуживается твоя карта, и сообщи им о своем путешествии. Это снизит шансы на блокировку: многие банки считают регулярное пользование пластиком за рубежом “необычной активностью”.



ЗИЯЮЩИЕ ВЫСОТЫ

Сейчас уже можно подводить первые итоги мирового экономического кризиса. И они таковы: в критических условиях российские наемные работники демонстрируют удивительную неумность. Если не сказать грубее. Не повторяй их ошибок, если вдруг и тебя шарахнет.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ОШИБКА №1

БЫТЬ СЛИШКОМ БЕСПЕЧНЫМ

**Александр, 43 года,
журналист**

Мой университетский приятель, которому удалось повоевать в Афганистане, как-то за пивом рассказывал об ощущениях, когда идешь в атаку и в тебя стреляют. Подсознательно все думают, что пули попадут в кого угодно, только не в тебя, — иначе никто и не пошевелился бы. И Серега, который еще секунду назад бежал рядом с тобой и которому только что в голову попала крупнокалиберная пуля из ДШК, думал точно так. А вот теперь не думает. Нечем.

Вот и когда в кризис начали закрываться разные издания и тут и там коллеги стали оставаться безработными, я им, конечно, сочувствовал, но был полностью уверен, что все эти пули пролетят мимо меня.

Плохая новость все-таки отличается от пули, летящей в голову. Настоящую пулю ты никогда не услышишь, не почувствуешь, да и не узнаешь о ней. А так, когда прекрасная женщина Маргарита, издатель моего журнала, позвонила мне с фразой: “Саша, зайди ко мне, разговор есть”, — я отчетливо увидел ту самую пулю. Все так. Американцы закрыли головной жур-

СПРАВКА МН

Об увольнении по сокращению штата тебя должны предупредить за два месяца до даты исхода из офиса. Либо отработай этот срок, а при увольнении получи один средний размер своей зарплаты плюс компенсацию за неизрасходованные дни отпуска, либо увольняйся сразу, но напиши заявление о выплате дополнительной компенсации за период до истечения срока предупреждения об увольнении. По-любому — три зарплаты+отпуск. Если ты в течение двух недель зарегистрировался на бирже труда, но подходящую работу тебе так и не предложили — через месяц можешь потребовать у бывшего работодателя еще одну зарплату. И еще через два месяца — опять одну зарплату. Итого пять окладов отступных.

ту в случае чего. Однако важно не переборщить с общением. Те, кто занимается самопиаром активнее, чем текущей работой, симпатии ни у коллег, ни у хедхантеров не вызывают».

ОШИБКА №2

ГРОМКО ХЛОПАТЬ ДВЕРЬЮ

Николай, 28 лет, маркетолог-аналитик

Три с половиной года я работал в известном маркетинговом агентстве. В конце этой зимы впервые за все время серьезно заболел. И так получилось, что сразу после больничного мне предстояло уйти в отпуск (заявление было написано заранее). Отсутствовал в общем счете месяц, а вернувшись, случайно от коллег в курилке узнал, что через два дня меня никто не ожидает здесь больше увидеть. Имеется и заявление об уходе по собственному желанию от моего имени. По рассказам, заявление было сделано ответственным исполнительным лицом, подписано за меня и доставлено в отдел кадров. Я не стал затевать разборки и выяснять, за что и зачем. Просто хлопнул дверью.

нал вместе с брендом, нам придется сделать то же самое.

КОММЕНТИРУЕТ Ольга Брукковская, директор по маркетингу и PR группы компаний HeadHunter: «Человек, абсолютно уверенный в своей неуязвимости, как раз наиболее уязвим. Никто не застрахован от увольнения: без работы можно остаться из-за прекращения деятельности компании или смены инвесторов — мало ли причин. Поэтому лучше периодически обновлять свое резюме, быть в хороших отношениях с рекрутерами, возвращаться в профессиональную тусовку — чтобы быстро найти рабо-

КОММЕНТИРУЕТ Елена Нестеренко, руководитель кадровой службы ИД Independent Media Sanoma Magazines: «На это работодатель и рассчитывал. Если тебя больше не хотят видеть на работе, потребуй увольнения по сокращению штата с выплатой компенсаций или по соглашению сторон на тех условиях, которые тебя устроят. Если начальство не идет на компромисс — пиши жалобу в трудовую инспекцию. Адреса и телефоны инспекций всех регионов ты найдешь на портале Федеральной службы по труду и занятости (<http://www.trudvsem.ru/HotLines/Category2.aspx>). Приложи к жалобе копии того самого подложного заявления, трудового договора, трудовой книжки (тебе обязаны выдать эти копии по первому требованию; не выдают — лишний повод обратиться в инспекцию)».

НЕ СТОИТ УПОРНО ЖДАТЬ ИДЕАЛЬНОГО ПРЕДЛОЖЕНИЯ — ВСЕ РАВНО НЕ ДОЖДЕШЬСЯ. СОГЛАШАЙСЯ БЫСТРО И НА ЛЮБОЙ ПРИЕМЛЕМЫЙ ВАРИАНТ

ОШИБКА №3

ЖДАТЬ СУПЕР-ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Вадим, 27 лет, PR-директор

О том, что контора закрывается, мы узнали раньше многих других — 4 сентября. О кризисе тогда еще никто не заговаривал, зарплаты были белыми, а обещанные компенсации — честными. На карточке оказалась приятная сумма, и я решил, что торопиться с поиском работы не стоит. Стал много фотографировать, научился плавать, могу теперь приготовить божественный бограч-гуляш по традиционному венгерскому

рецепту. Но к январю не беспокоивший раньше долларовый кредит при курсе 36 обернулся нехилым ежемесячным минусом. Заниматься чем-то скучным тупо за деньги было невыносимо, поэтому я продолжал искать. На работу вышел-таки в конце апреля. Амбициозный проект, отличная тусовка интересных людей. Вот только за три месяца мне так ни разу и не заплатили. Так что продолжаю искать работу.

КОММЕНТИРУЕТ Кирилл Вишнепольский, главный редактор Men's Health: «Спусковым крючком нынешнего кризиса стал обвал американской ипотеки осенью 2007 года. Уже в январе 2008-го журнал «Русский Newsweek» писал: «И сейчас стало очевидно: настало время перемен. Мир созрел для крупного кризиса». Ты просто не следил, Вадим, не был готов, вот и поплатился».

ДОБАВЛЯЕТ Анна Мухина, консультант центра развития «Гуманитарные технологии»: «Отдохнуть после увольнения можно: когда человек в панике, надрывая начинает метаться в поисках работы, он не может грамотно представить себя новому работодателю. Но отдохнуть не больше двух-четырех недель. И не стоит упорно ждать идеального предложения — все равно не дождешься. Соглашайся на приемлемый вариант, пусть с понижением — до наступления лучших времен. И не нужно волноваться, что новая запись в трудовой испортит карьерную картину. Квалифицированный менеджер по персоналу смотрит не послужной список претендента, он оценивает его истинный потенциал. А если тебе, Вадим, сейчас заплатят долги и ситуация нормализуется, лучше пока не искать ничего другого. Если осенью будет новая волна кризиса и сокращений, в первую очередь полетят головы тех, кто сменил работу в последние три месяца, — они еще на испытательном сроке, их проще уволить».

ОШИБКА №4

НЕ ИМЕТЬ ПРИКРЫТИЯ

Юрий, 38 лет, организатор праздников

Ощущение, что начались экономические трудности, возникло мгновенно. Декабрь, время бесконечных корпоративов, оказался полупустым на заказы. Сейчас, правда, ситуация лучше, ведь отмечать семейные праздники и жениться люди не перестали. Но заказов все равно меньше процентов на 20, и расценки на мои услуги стали ниже. Моя задача — обеспечить жене и детям максимально возможные условия комфорта. В конце июля собираемся в Турцию на море. Да, придется тратить сбережения, но есть надежда, что за лето получится неплохо подзаработать. Ну а нет, так и жалеть о потраченном не будем, тем более что успели насладиться погулять.

КОММЕНТИРУЕТ Наталья Смирнова, гендиректор компании “Персональный советник”: “Семье с нестабильным заработком в период кризиса желательно иметь накопления

в размере 4–6 ежемесячных расходов — на случай сокращения или временной потери доходов. Если после отдыха останется меньшая сумма, лучше отложить поездку. Также важно, есть ли у семьи программы страхования имущества, ответственности, жизни и здоровья. Если нет, любое неблагоприятное событие приведет к непредвиденным расходам, на которые просто не хватит средств”.

ОШИБКА №5

УПОВАТЬ НА ГОС СЕКТОР
Илья, 26 лет, специалист по корпоративным финансам

По мне кризис ударил так жестоко, что многие на моем месте просто запили бы. Я работал в инвестбанке, департамент занимался консультациями по слияниям и поглощениям и выводу компаний на фондовые рынки. Работал на убой, потому что главный доход — не зарплата, а бонусы по итогам года.

В сентябре начались увольнения. Помню, я заказал еду на рабочее место — у нас была та-

кая опция, если много дел, — и тут звонит ассистент, говорит, что со мной хочет поговорить директор. Иду, такой довольный, а мне: “Все, парень”. Возвращаюсь за стол, и как раз обед приносят. Я сижу, ем лапшу и вижу, как у меня одна за другой отключаются программы, а потом выключается комп. Айтишники сработали мгновенно.

В ПЕРИОД КРИЗИСА ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ НАКОПЛЕНИЯ В РАЗМЕРЕ 4-6 ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ РАСХОДОВ — НА СЛУЧАЙ СОКРАЩЕНИЯ ИЛИ ВРЕМЕННОЙ ПОТЕРИ ДОХОДОВ

Деньгами, конечно, не обидели — я получил порядка шести окладов. Но в первую очередь собрался и начал искать работу. Тут техника такая: кого первым увольняют, тот первым работу и находит. Мне подфар-

тило — было целых два предложения, от банка-конкурента примерно с теми же условиями и от госкомпании с вдвое большим окладом, но вообще без бонусов. Я выбрал госкомпанию, понимал, что все равно годовой план в условиях кризиса не вытянуть. Вышел на работу после новогодних праздников, пока всем доволен.

КОММЕНТИРУЕТ Анна Мухина: “Интерес к госсектору сейчас действительно повысился, чего раньше не наблюдалось. Все уверены, что там надежно, никаких сокращений, худо-бедно зарплату платят. Но это иллюзия — в госсекторе тебя могут ждать те же сокращения. Кроме того, там совершенно иная корпоративная культура, иной подход к работе. Человеку, который активно работал в бизнесе, как правило, очень трудно прижиться в госкомпании. Сегодня в наиболее выгодном положении находятся коммерческие структуры, у которых есть госзаказ. Те негосударственные организации, которым платит государство, сейчас самые надежные”.



Правильный вариант

Игорь, 34 года, специалист по дотпечатной подготовке

Для меня кризис начался в конце осени 2008-го — сначала зарплату сильно задерживали, а потом и вовсе сократили на 25%. Но я спокоен. Если на работе начнется чистка, но ты знаешь, что тебя нечем заменить, а сам ты можешь заменить четверых — не одновременно, но любого вышедшего из

строения в отдельности, то у тебя есть определенный уровень безопасности, который гарантируется уровнем твоего профессионализма. Это с одной стороны. А если и уволят — ну и хрен бы с ним, работу все равно найду. Как говорится, не имей сто рублей, а имей сто друзей, которых можно обзвонить, и что-нибудь они наверняка подкинут. В конце концов, пойду бомбить.

КОММЕНТИРУЕТ Надежда Зарочинцева, психолог центра “Рублево”: “В психологии есть понятие гештальта — единого целого. По его законам, и предметы, и ситуации воспринимаются человеком как нечто общее, не равное сумме частей. Если картина неполная, она дорисовывается мозгом до гештальта в соответствии с существующими знаниями (когда стоишь на остановке в полной неизвестности, силуэт любой машины принимаешь за автобус). Поэтому, если знание о кризисе ограничивается тем, что “он грозит увольнением и отсутствием денег”, мозг сам дополняет эти факты до катастрофической картины полной нищеты, что может привести к депрессии. Продумай, какие у тебя есть запасные варианты. Если в картину кризиса вольются позитивные знания о возможных путях отступления: вкладах, которые принесут прибыль, верных друзьях, которые приберегут вакансию, даче, на которой можно будет выращивать кур, и т.д., — общий гештальт будет уже не столь негативным и, соответственно, не вызовет глобальной тревоги”. ■



x2

В 2 раза больше витаминов содержится в неочищенном вареном картофеле по сравнению с тем, с которого перед варкой сняли шкуру. Делай выводы!

16

капель
ВАЛЕРИАНЫ
НА 8 МЛ ВОДЫ
ИЗБАВЛЯЮТ ОТ
БЕССОННИЦЫ.
ЭТО ПОМОГАЕТ
72% ЛЮДЕЙ.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕВЕРЬЕВА

75%

женщин привлекают социально активные мужчины. Позаботься о том, чтобы тебе было чем заняться после работы, — и она в твоих руках.



Всего 12%

ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ, ЧТО АНАЛЬНЫЙ СЕКС СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ.

36%

На столько снижается шанс заболеть простудой или гриппом, если ежедневно полоскать рот мятным зубным эликсиром.

ЗЕЛЕНЫЙ



Ищи бананы этого цвета, если хочешь избавиться от жира. Они содержат тот тип клетчатки, который помогает снизить и уровень холестерина, и вес.

Не ешь на ходу

Тот, кто ест за столом, поглощает на треть меньше калорий, чем тот, кто перекусывает на бегу.



Освежи голову
и мысли.

 **head &
shoulders**

100% свежести,
100% свободы от перхоти.*



Head&Shoulders Ментол с натуральным ментолом освежает голову и избавляет от перхоти*. Жаркие эмоции или летний зной – а ты чувствуешь ледяное спокойствие и уверенность в себе вне зависимости от того, как сильно накалена атмосфера.



*устраняет до 100% видимой перхоти при регулярном использовании

УРОКИ БОЛЬШОЙ ВОСЬМЕРКИ

**АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН
— ГЛАВНАЯ ЗВЕЗДА НХЛ
И ЛЮБИТЕЛЬ ХОДИТЬ
К ПРЕЗИДЕНТУ В ШЛЕПАНЦАХ
— НАСТОЛЬКО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ
НАС С ТОБОЙ, ЧТО КАЖЕТСЯ,
БУДТО МЫ ЧИТАЛИ В ДЕТСТВЕ
РАЗНЫЕ УЧЕБНИКИ. ПОМНИШЬ
СВОЕ “МАМА МЫЛА РАМУ”?
А ТЕПЕРЬ ИЗУЧИ АЗБУКУ,
КОТОРУЮ ДЛЯ МН СОСТАВИЛ
САМ НАПАДАЮЩИЙ
“ВАШИНГТОН КЭПИТАЛЗ”.**





ДОСЬЕ

Александр Овечкин

Прозвища: Александр Великий, Ови, Большая Восьмерка, АО

Рост: 187 см

Вес: 100 кг

День рождения:

17 сентября 1985 года

Достижения: чемпион мира среди молодежи (2003 год), первый номер драфта НХЛ (2004), чемпион России в составе "Динамо" (2005), чемпион мира (2008), "Лучший новичок НХЛ" (2005), "Лучший бомбардир НХЛ" (2008), "Лучший снайпер" (2008, 2009), "Самый ценный игрок Лиги" (2008, 2009), "Самый ценный хоккеист, по мнению игроков НХЛ" (2008, 2009), "Лучший россиянин в НХЛ" (2006, 2007, 2008, 2009).



АВТОМОБИЛИ

Я помешан на машинах. Это моя страсть. В Вашингтоне у меня два Mercedes — S и SL. В Москве тоже два и еще BMW — сейчас на нем и езжу.



БАРСЕЛОНА

В футболе я болею за “Барселону”, так что в этом году меня можно поздравить с хет-триком каталонцев — они выиграли чемпионат Испании, Кубок Испании и Лигу чемпионов. Правда, живьем я их матчи не видел и на стадионе “Камп Ноу” пока не был. Финал Лиги смотрел в Москве по телевизору. Еще болею за “Ливерпуль”, но у них в этом году не такой удачный сезон.



ВАШИНГТОН

В этом городе я проведу еще как минимум пять лет. Именно столько по контракту меня не имеют права менять, всего же соглашение рассчитано на 13 лет, и меня оно полностью устраивает (в январе 2008 года Овечкин подписал с “Кэпиталз” рекордный контракт на 13 лет и \$124 млн. — МН). Тут мне нравятся и команда, и город, и руководство, и болельщики. Я как-то быстро привык к Вашингтону, никаких проблем с акклиматизацией не было.



КОМАНДА “СЛОЖИТЕЛЬ”

В Вашингтоне за внимание болельщика борются баскетбольный “Уизардз”, американско-футбольный “Рэдскинз”, футбольный “Ди-Си Юнайтед” и хоккейный “Кэпиталз”. До прихода Овечкина “Кэпиталз” чувствовал себя значительно хуже конкурентов.

“Вашингтон Рэдскинз” — это культ столицы, клуб выступает в чемпионатах Национальной футбольной лиги с момента ее основания и трижды выигрывал “Супербоул”, да и на рядовые матчи столич-

ной команды стабильно собираются более 90 000 болельщиков.

Победные традиции “Ди-Си Юнайтед” тоже вызывают уважение — четырежды клуб оказывался на первой строчке чемпионата США, успехи вашингтонцев помогли им обзавестись самой уважаемой по ту сторону океана группировкой футбольных фанатов “Барра-бравы”.

“Вашингтон Уизардс” переживал пик интереса в год своего чемпионства (1978) и когда за клуб выступал Майкл Джордан, но

Г

ГРУДЬ

На чем меня только не просили расписаться! И на машине расписывался, и на паспорте, и на военном билете. Одна болельщица даже на груди попросила оставить автограф — не отказал, даже потрогал.

Д

ДЕНЬ СУРКА

Это мои будни в Вашингтоне. Проснулся, пошел на тренировку, поспал, сходил куда-нибудь в ресторан или в кино — и все. Знаю, некоторые спортсмены не всегда могут заснуть после трудного матча. У меня этих проблем нет — моментально отключаюсь. Разве что, если сразу после игры приходится лететь на самолете, трудно бывает уснуть, но это только потому, что там удобно не ляжешь. А так игровые моменты я стараюсь сразу после матча не обдумывать — все равно будет собрание, где все их разберем и обсудим.

Е

ЕДА

Ем я в ресторанах, сам не готовлю. Толькопельмени могу сварить. Мама когда приезжает, лепит их с запасом. Обычно они вместе с мамой Семы (*Александра Семина — нападающего «Вашингтон Кэпиталз».* — **МН**) либо у меня, либо у него дома вдвоем делают нампельмени — штук по 300, а то и больше. Мы угощали и американцев, и европейцев — всем нравится. Мы часто ходим друг к другу в гости, правда, тех, у кого семья и дети, стараемся не беспокоить — у них свои заботы.

З

ЗУБ

Выбитый зуб я не вставляю, хотя у меня есть имплантат. Поставлю его в конце карьеры, чтобы еще раз не выбили. А вообще такие травмы — это ерунда, детский сад, особо больно не было. Тот же нос мне ломали уже пять раз. Вот когда мне выбили плечо, было по-настоящему больно.



И

ИГРЫ

Если расставлять в порядке убывания виды спорта, которые мне нравятся, кроме хоккея, получится так: баскетбол, футбол, теннис. Конечно, в Вашингтоне я хожу и на американский футбол.

Н

КУЛОН

На память о финале чемпионата мира 2008 года у меня остался кулон из серебряного доллара. Я еще в самом начале игры на собрании в центре круга заметил, что подо льдом монета (наверное, на удачу кто-то залил), и мы с Ильей Никулиным решили в случае победы ее обязательно достать. После финальной сирены разбил лед коньком и достал этот самый доллар. Теперь у нас с Никулиным у каждого по кулону из него. Получилось красиво. Надо купить кожаный ремешок, чтобы его носить.

Л

ЛАРАК И БРАШИР

Это два самых крутых тафгая (*хоккеисты, специализация которых — кулачные бои и прочие разборки на площадке.* — **МН**) НХЛ. При этом в обычной жизни они замечательные, уравновешенные люди, просто на матчи настраиваются особым образом, плюс у них специальные силовые тренировки: боксируют, поднимают тяжелые веса.

М

МАМА

Мама (*двукратная олимпийская чемпионка по баскетболу Татьяна Овечкина.* — **МН**) всегда мне очень помогала советами. Сейчас советов особых уже не дает, только подсказки — мальчик вырос. Но все равно мы с ней часто общаемся, и они с папой проводят месяц в Москве, месяц — в Вашингтоне. Маму даже узнают болельщики.



и сегодня матчи «магов» проходят при активной поддержке болельщиков. А в копилке хоккейной команды Вашингтона пока нет главного трофея — Кубка Стэнли. Интерес к играм «Кэпиталз» всегда был несколько прохладным, и даже когда в 1998 году клуб вышел в финал Кубка, на домашних матчах основная часть трибун была занята фанатами соперника. Ситуация стала меняться с приходом в 1999 году нового владельца. Тед Леонсис участвовал в запуске Apple Macintosh и IBM PC, а позже встал у руля AOL, добившись увеличения выручки компании со \$100 млн до \$1,5 млрд. На драфте 2004 года «Кэпиталз» получили Овечкина. С тех пор с легкой руки

Леонсиса в столице началась «овимания». Город наполнили плакаты, постеры и рекламные ролики на любой вкус — от пафосных призывов увидеть Александра Великого до шуточных клипов, где владелец клуба вместе с его главной звездой пытаются вынуть из автомата застрявший пакетик чипсов. Как признается Леонсис, Овечкин продает билеты на матчи лучше любого агента по продажам — не только каждый гол, пас или силовой прием, но и каждая подписанная им бумажка, каждая фотография с фанатом привлекает на трибуны новых людей. «Вашингтон» из аутсайдеров по посещаемости стал вторым по этому показателю

в Лиге — в 2008-2009-м его игры собирали в среднем по 18 077 зрителей. Если 2002 год «Кэпиталз» закончил с убытком в \$25 млн, то уже в 2006-м принес 5 млн прибыли. 10 лет назад Леонсис заплатил за «Кэпиталз» \$80 млн, к прошлому году, по оценке журнала Forbes, клуб стоил уже \$160 млн. Впрочем, Леонсис, как ярый фанат клуба, не собирается его продавать и очень гордится, что на фотографии с финала Кубка Стэнли 1998 года, которая висит в помещении клуба, можно разглядеть на трибуне его самого — тогда еще просто болельщика «Кэпиталз».



НАСТРОЙ

Мне несложно настроиться на игру. Чтобы не перегореть, перед важным матчем я стараюсь отвлекаться от мыслей об игре: проводить больше времени вне хоккея, ходить в кино, говорить о чем-то другом. Матчи с «Питтсбургом» Малкина и Кросби? Никакого особого настроя нет, правда, плакаты и свист болельщиков «пингвинов» очень заводят, но заводят по-хорошему, мне это нравится. А вообще вся история с нашим конфликтом сильно раздута журналистами. *(После нескольких стычек на льду и резких высказываний в интервью стала активно раскручиваться тема вражды между лидерами «Вашингтон Кэпиталз» и «Питтсбург Пингвинз». Кульминации противостояние Овечкин-Малкин/Семин-Кросби достигло в плей-офф Кубка Стэнли. — МН.)* Особой вражды между нами нет. С Малкиным, если увидимся, то спокойно поздороваемся.



ОТПУСК

Лучший отпуск у меня был на Кубе. Мы туда с братом ездили — все было выше всяких похвал. Обычно на отдыхе я полностью отключаюсь — никаких тренировок. Набираю килограмма 3-4, они потом быстро уходят, когда начинается подготовка к сезону.



ПРИКОЛЫ

В каждой команде НХЛ есть свои шутники. У нас в «Вашингтоне» все любят пошутить. Обычно больше приколов среди американцев, могут шнурки перерезать или еще как-то разыграть. Нас — русских — пять человек, и мы тоже прикалываемся друг над другом. Только не думайте, что мы там живем отдельной диаспорой, просто волей-неволей больше общаешься со своими соотечественниками.



РЕЛИКВИИ

Кроме уже названного кулона из серебряного доллара у меня есть и другие трофеи. Например, шайбы — моя 50-я в НХЛ, 100-я, они хранятся дома. Еще есть коллекция клюшек, которая все время пополняется, — собираю клюшки известных игроков из разных команд.



СКОРОСТЬ

Так как люблю хорошие машины, могу иногда превысить скорость. К счастью, ни разу на серьезный штраф не попадал. В Вашингтоне полицейские узнают и отпускают за билеты на матч или за автограф. Правда, рекорд скорости для себя установил я все-таки в России: на загородной трассе был прямой участок, и я положил стрелку — 270 км/ч.



ТРОФЕИ

Из тех трофеев, которых у меня еще нет, самые желанные, конечно, олимпийская медаль и Кубок Стэнли. Не могу сказать, какой из них более важен — это несравнимые вещи. Два очень тяжелых трофея. Только одна дорога к плей-офф Кубка Стэнли — это 82 матча регулярного чемпионата. Олимпиада — более краткосрочный турнир, но выкладываться надо по максимуму.



ФИНАНСЫ

Кризис на спортсменов не влияет. Я как получал свои, скажем, \$100, так и получаю. Есть контракт, он соблюдается. Конечно, заработанные деньги у меня без дела не лежат — работают. Но как именно — секрет.



ХОККЕЙ

Я начал заниматься хоккеем в восемь лет. Был самым поздним в группе. Трудно сказать, почему я выбрал именно этот спорт, наверное, понравилось, что много движения. Я из спортивной семьи, и, в принципе, сразу было ясно, что и пойду в спорт, но в какой именно — решал сам.



УПРАЖНЕНИЯ

Из необычных упражнений, которые приходилось выполнять, — изобретение Крикунова (*Владимир Крикунов тренировал "Динамо", когда там играл Александр. — мн.*). Двое садятся на камеру от грузовика, а ты в коньках должен ее протаскать туда и обратно по хоккейной площадке.



ЦЕЛЬ

Мама говорила: "Всегда иди к своей цели", и я этого правила придерживаюсь, чего и всем остальным желаю.



ШЛЕПАНЦЫ

Те шлепанцы, в которых я пришел в Кремль после нашей победы на чемпионате мира в Канаде, сейчас у меня в Вашингтоне. Нет, я никак особо их не храню — просто хожу в них по дому. (В 2008 году после финала чемпионата мира в Канаде нашу команду чартером привезли в Москву и прямиком отправили на встречу к президенту. Пришлось щеголять в Кремле в спортивных штанах и шлепках.)



ЯЗЫК

При переезде в Америку я никаких проблем не испытывал. Сложнее всего было с языком, но я за год дома начал готовиться — занимался с репетитором. Так что, когда пришло время ехать, мне уже помощь переводчиков была не нужна — улучшал язык в ежедневном общении.

Буквы выучили — переходим к цифрам. Вот те из них, которые показались нам в досье Овечкина самыми интересными.

124

миллиона долларов за 13 лет. Такова сумма контракта Александра Овечкина с "Вашингтон Кэпиталз". Но это "грязными" — после уплаты налогов на руках у хоккеиста останется около \$75 млн.



Номер, под которым играет Ови (так называют Александра в Штатах). Нападающий взял этот номер в честь матери — легендарная баскетболистка Татьяна Овечкина в 70-х тоже играла с восьмеркой на майке. Отец — Михаил Овечкин — выступал за футбольное "Динамо" под номером 3.

9000

Столько шайб, по мнению хоккейных экспертов, по силам забить Овечкину за карьеру в НХЛ (стартовавшую, напомним, в 2004-м). Сейчас он стабильно забивает более 50 шайб за сезон и совершает более 500 бросков по воротам. Минувший регулярный сезон завершил с показателем 528 бросков (на 156 больше, чем у ближайшего преследователя). ■



Б.Л.Т.

#1

Классика сэндвичного искусства — сэндвич Б.Л.Т. (бекон-латук-томаты), только усовершенствованный. Смажь куски хлеба тонким слоем нежирного майонеза и положи между ними ломтики помидора, авокадо, пару листьев салата и две-три полоски бекона. Бекон надо чуть-чуть обжарить — так, чтобы уже похрустывал, но оставался слегка резиновым.



НОРМАЛЬНЫЙ ХОТ-ДОГ

#3

И такие тоже бывают. Возьми какую-нибудь приличную, с мясом, сосиску (или сам скатай ее из фарша, разбив туда яйцо и добавив немного муки) и обжарь в оливковом масле до готовности. Вынь сосиску и брось в масло нарезанный полосками сладкий перец. Когда он слегка размякнет — вынимай, вместе с сосиской засовывай в булочку и ешь.



БУРГЕР С КИСЛОЙ РЫБОЙ

#2

Обваляй стейк из белой рыбы (трески или хека) в панировке и обжарь до хрустящей корочки. Параллельно согрей в тостере разрезанную пополам булочку. Смажь ее соусом из йогурта, сбрызнутого чайной ложкой лимонного сока, перцем чили и мелко нарезанным чесноком, и запри внутри рыбу, зелень и овощи — пару долек помидора и нарезанную тонкими полосками капусту.

Между булок

ДВА КУСКА ХЛЕБА, МЕЖДУ КОТОРЫМИ ЗАЖАТО ВСЕ, ЧТО НАШЛОСЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, — НОРМАЛЬНАЯ ХОЛОСТЯЦКАЯ ЕДА. ПРОСТАЯ, СЫТНАЯ, НО НЕ ВСЕГДА ВКУСНАЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИ НАШЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ — И ТВОЙ БУТЕРБРОД ДАСТ ФОРУ ИНОМУ ОБЕДУ В ШИКАРНОМ РЕСТОРАНЕ.

**НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ
ПО ТЕХНИКЕ ИЗГО-
ТОВЛЕНИЯ БУТЕРБРО-
ДОВ ОТ ОСНОВАТЕЛЯ
ГУРМАНСКОЙ НЬЮ-
ЙОРКСКОЙ БУТЕР-
БРОДНОЙ 'WISCRRAFT
СИШИ ОРТУЗАРА.**

Надежный фундамент

Чем более мокрые и склизкие ингредиенты для бутерброда (маринованные овощи, мягкий сыр, соус), тем плотнее должен быть нижний кусок хлеба. Разрезай булку не на две равные части, а так, чтобы нижняя была в два раза толще верхней.

Хруст и мягкость

Вместо того чтобы высушивать хлеб в тостере, попробуй его положить на сковородку без масла и обжарить только с одной стороны. Клади начинку на обжаренную сторону — корочка не даст протечь соусу. А ты получишь бутерброд и хрустящий, и мягкий одновременно.

Сыр вам

На хлеб первым делом клади сыр, а потом уже все остальные ингредиенты — это придаст твоей бутербродной конструкции прочность. Если же планируешь расплавить сыр, помещай его на мясо, так будет вкуснее и ароматнее.

Гущи и жижи

Старайся не переборщить с соусом. Для этого ты можешь не заливать бутерброд из бутылки, а в отдельной мисочке залить соусом зелень, и уже ее, как следует вымоченную, класть в бутерброд.



#4 КРОК-МЕСЬЕ

Смажь куски хлеба оливковым маслом (если не боишься отрастить складки на животе — мажь сливочным). Положи на хлеб ломтик ветчины, ломтик твердого сыра типа грюйера или маасдама, смажь сыр горчицей, помести сверху еще ломтик ветчины и накрой вторым куском хлеба. Запеки — до корочки на хлебе и жидкого сыра.



#5 ЛИОНСКИЙ СЭНДВИЧ

Поджарь в тостере хлеб, а на сковороде — бекон и яйцо. Накрой ими хлеб, добавь зелень и свежемолотый черный перец. В качестве соуса смешай дижонскую горчицу с винным уксусом.



#6 БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ГРУШЕЙ

Смажь куски нарезного батона оливковым маслом. Не скупясь, отрежь пару кусков чеддера или другого острого сыра и пару тонких ломтиков груши. Запеки в духовке или бутерброднице. На крайний случай сойдет и микроволновка.



#7 БУТЕРБРОД ИЗ БУТЕРБРОДНОЙ

Классический фаст-фуд своими руками — то есть и вкусный, и полезный. Обжарь сначала тонко нарезанную говядину (до готовности), затем отдельно колечки лука (буквально 1–2 минуты). Клади мясо с луком в багет вместе с помидорами, нарезанными кольцами, кресс-салатом и горчицей.



**#8 БАГЕТ
СО СРЕДИЗЕМНОМОРСКИМ САЛАТОМ**

Смешай консервированный тунец, размятый в кашу, с оливками без косточек и каперсами. Добавь нарезанные колечками помидоры, огурцы и лук, не помешает салат-латук и отваренная стручковая фасоль. Плесни сверху оливковое масло и лимонный сок, сыпани молотый черный перец. Запихай всю красоту в багет и добавь рубленое вареное яйцо.



#9 СЕВЕРНЫЙ СЭНДВИЧ

Для этого строгого и даже сурового блюда нарежь копченого лосося ломтиками. Положи ломтики вместе с веточкой укропа между двумя кусками черного хлеба, намазанного сливочным сыром. Гурманам советуем добавить тонюсенький ломтик лимона без кожуры.

Общие принципы бутербродостроения



#10 КРУАССАН С ДОМАШНИМ СЫРОМ И ШПИНАТОМ

Смешай домашний сыр (или несоленую брынзу) с орегано и тимьяном. В идеале зелень должна быть свежей, мелко порезанной, но сгодится и сушеная. Разрезанный круассан начини сырной смесью, добавь обжаренный сладкий перец, порезанные оливки и свежий шпинат. Для сытности можешь присовокупить пару ломтиков ветчины.



#11 РОСТБИФ С ОГУРЦАМИ И ХРЕНОМ

Намажь черный хлеб хреном — чтобы слезы из глаз или просто чтобы слегка острило, как больше нравится. Положи сверху несколько тонко нарезанных ломтиков ростбифа, колечки огурца и лука и духмяной зелени вроде рукколы.



#12 ШАУРМА С КРЕВЕТКАМИ

Возьми горсть отваренных очищенных креветок и горсть грибов и обжарь их в растительном масле с соевым соусом и стручком чили. На кусок тонкого лаваша положи нарезанную полосками капусту, китайский салат, креветки, грибы и сверни все это хозяйство в трубочку.

ЛУЧШЕ

ХУЖЕ

МЯСО

ИНДЕЙКА Самый обезжиренный и богатый протеином вариант. Единственное “но” — жарь ее аккуратнее, она любит подсыхать.

КУРИЦА Тоже отличный компонент. Чуть жирнее, чем индейка, но и заметно сочнее. А значит, есть шанс, что ты не переборщишь с соусами. Которые — сплошная соль и масло.

РОСТБИФ Тоже хороший вариант. Разве что чуть более соленый, чем индейка.

ВЕТЧИНА Протеина чуть меньше, чем в индейке и ростбифе (14 г против 22 г на 100-граммовый кусок). Но по-прежнему мало жира и соли. По крайней мере, по сравнению со всякими сосисками-колбасами.

БАСТУРМА И СУДЖУК

В кавказском вяленом мясе всего много — и протеина, и жира, и соли, и специй.

КОЛБАСА ВАРЕНАЯ

Крахмал, ароматизаторы и соя. В лучшем случае такая еда будет просто безвредна для твоего организма. Время от времени можешь себя побаловать колбасой, но не слишком часто.

КОЛБАСА КОПЧЕНАЯ

К вышеперечисленным ингредиентам добавляется огромное количество жира. Случается, конечно, там и какое-то мясо, но это совсем не повод ее есть.

СЫР

МОЦАРЕЛЛА В этом мягком итальянском сыре полно белка, умеренно — жира, к тому же моцарелла отлично сочетается с мясной начинкой бутерброда.

БРЫНЗА Жира в ней мало, а вот соли (в некоторых сортах) — очень много. Либо выбери сорта попоснее, либо вымачивай соленый сыр в воде или молоке.

ТВОРОЖНЫЙ СЫР

В баночках, “с луком”, “с перцем”, “с глутаматом”. По характеристикам близок к брынзе, разве что чуть жирнее. Правило только одно — внимательно читай состав. Чем меньше Е, тем лучше.

“ОБЫЧНЫЙ” СЫР

Российский, эдак, эменталь и тому подобные сорта — официально называются полутвердыми. Приличное количество белка, но и жира немало. Не перебарщивай с таким.

ТВЕРДЫЙ СЫР

Типа пармезана. Хорошая штука, но уж больно соленая. Подбирай к нему несоленое мясо и не добавляй маринованных овощей, чтобы не переборщить с натрием.

СЫР “ДЛЯ СЭНДВИЧЕЙ”

Эти сырные листочки, завернутые в целлофан, выглядят аппетитно и просты в обращении, но с настоящим сыром имеют мало общего. Химия, растворенная в жиру.

СОУСЫ

ПЕСТО Правильные жиры и антиоксиданты. Особенно хорошо идет с сыром или курицей.

ЙОГУРТ Смешай его с чесноком и мятой. Этот соус отлично подойдет к жареному мясу (особенно баранине) или рыбе. Помидоры-огурцы в таком бутерброде тоже будут нелишними.

ХУМУС Соли и жира в нем мало, а растительного белка и клетчатки — много. Ешь эту бобовую пасту с бараниной, овощами или просто мажь на хлеб.

АДЖИКА

Но только настоящая — из перечной пасты, без помидоров. Да, в ней полно соли, но еще полно сверхполезного красного перца и богатых антиоксидантами приправ.

КЕТЧУП Увы, но кетчуп — не самая лучшая в мире вещь. Уж больно много в нем соли, сахара, уксуса и консервантов. Купи лучше пачку протертых томатов, разогрей, посоли/поперчи, добавь базилика/тимьяна/орегано.

МАЙОНЕЗ И ЕГО ПРОИЗВОДНЫЕ

Соусы “Чесночный”, “Нажористый”, “Бабушкина жижа” и так далее. Почти самая калорийная еда на земле. Йогурт, оливковое масло, сметана — вот здоровая альтернатива. В крайнем случае бери майонез пониженной жирности. ■

...ИЛИ ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН

О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА, ЧТО БЫ
ТЫ НИ ДЕЛАЛ, ДЕВУШКА НЕ ПОДАЕТ
СИГНАЛОВ К СБЛИЖЕНИЮ.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА



ОТ АВТОРА: У меня для тебя две новости: хорошая и очень хорошая. Начну с последней. Редакция МН, находясь в здравом уме и состоянии относительной трезвости, назначила меня — трампа-ра-пам, звук фанфар! — твоим официальным советчиком по части женской логики. Так что теперь, дорогой читатель, мы будем регулярно встречаться на страничке mhealth.ru/advice и сообщать решать возникшие межполовые коллизии. В общем, милости прошу! А хорошая новость в том, что я уже приступила к выполнению обязанностей и спешу поделиться с тобой чужой проблемой и своим взглядом на нее...



Привет, Арина! Помоги!

Познакомился в универе с девушкой Настей. Начал ухаживать: рестораны, алые розы, билеты на выставку авангардистов, килограмм стихов, разговоры про интеллектуальное кино — и так уже третий месяц подряд. Но больше ни-че-го, никакого развития событий не происходит! То есть на звонки она отвечает, встречаться соглашается, над шутками моими смеется, целует в щеку на прощание, но на этом все, стоп машина. А у меня, кстати, новый CLS 63 AMG. То есть я вообще нормальный парень: зарабатываю, одеваюсь хорошо, в зал хожу, умом не обижен. Короче, раньше, если мне девушка нравилась, я ее добивался недели за две-три. Случались, конечно, и обломы, но тогда все было понятно буквально

но после пары свиданий: нет так нет. Я к этому спокойно отношусь. С Настей же какие-то сплошные непонятки — то ли она меня грамотно динамит, то ли я плохо улавливаю ее сигналы? Дело не только в отсутствии секса, а в том, что запал я на Настю, похоже, серьезно. Так, что теперь и соскочить не могу, и добиться хоть какой-то ясности не получается. Как думаешь, в чем тут вообще дело?"

Максим, 20 лет

Что-то (а точнее, собственный жизненный опыт) мне подсказывает: описанная тобой, Максим, ситуация — отнюдь не единственный случай. Пальцев на стандартных человеческих руках не хватит сосчитать, сколько раз на моей кухне сживали друзья-мужчины (все как один "нормальные" парни, между прочим) и жаловались, что, мол, вкладываешься ты, вкладываешься — цветы, прогулки, подарки, — а КПД романа минимальный. Герои менялись, анамнез оставался: есть он, она, бесконечные свидания, но нет контакта, хоть ты тресни...

По мотивам тех кухонных разговоров предлагаю и тебе, Максим, и всем твоим товарищам по несчастью Топ-3 наиболее правдоподобных версий ответа на вопрос — почему барышня, литературно говоря, уклоняется от поцелуев по-взрослому и как можно переломить ситуацию?



Версия №1 (лирическая)

ОНА ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕЕ ПОДОБИВАЛИСЬ

Есть у женщин такой пунктик — ждать от мужчины не просто галантных ухаживаний и своевременных комплиментов, а Поступков. Заглавная буква недвусмысленно указывает на то, что это должно быть нечто масштабное, крайне энергозатратное и непременно в честь нее. Дело тут, как мне кажется, не в какой-то особой женской корысти или эгоизме, а в голосе предков. Сам посудите: ради наших прапрапрабабушек и прапрапрадедушек истребляли поганых чудовищ и шастали за тридевять земель. А нынче что? Ну пригласил ты ее в ресторан, ну продекламировал Бродского, ну прока-

тил с ветерком на мерседесе. Приятно, конечно, но, прости, как-то все это обыденно и уныло. Ведь душа-то девичья, возвращенная на русском народном фольклоре и мексиканских сериалах, настойчиво требует полета! размаха! молодецкой удали! Выявить, что барышня гремит именно об этом, несложно. Достаточно пересмотреть в ее компании какой-нибудь героико-романтический шедевр вроде “Храброго сердца” с Мэлом Гибсоном и последить за реакцией. Если она затянет песню в духе: “Вот это любовь! Вот это мужик!” — значит, точно пора доставать из шкафа сия-

ющие доспехи, включать фантазию и умножать надвое свои старания (а заодно количество разученных стихов, оставленных по счету купюр, обещанных звезд с неба и т.д.). Рекламные щиты с надписями: “Пусику от кусика с любовью!”, миллион алых роз и ее имя, выбритое на затылке, — все это, конечно, банально и пошло, но ведь работает! В общем, выпендись и посмотри, что будет. И если ты совершишь нечто такое, о чем потом не стыдно будет упомянуть в мемуарах, не сомневайся — положительная реакция с ее стороны проявится незамедлительно.

Версия №2 (физическая)

ОНА ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛО “ПРАВИЛЬНО”

Природа сказала женщине: будь прекрасной, если можешь, мудрой, если хочешь, но благоразумной ты должна быть непременно. Это не я придумала, а коллега Бомарше. От себя добавлю, что некоторые девушки понимают реплику великого француза слишком буквально. Причем на их наречии слово “благоразумие” обозначает только одно: обуздание эротических желаний. Ярчайшие представительницы этой категории барышень — воспитанницы женских монастырей строгого режима, у которых количество и сила ограничителей таковы, что первого поцелуя от них приходится ждать годами, да и тот, как правило, оказывается в лоб. Остальные, менее фанатич-

ФОТО: ANONYMOUS, МОДЕЛЬ: ЕВГЕНИЯ ДИОРДИЙЧУК

ные адепты культа правильности, свято верят: с любимыми тактильными контактами следует тянуть до последнего, иначе не видать им романтического хеппи-энда и царствия небесного.

Если ты действительно имеешь дело с недотрогой (а особой приметой такого сорта девушек является фраза: “Давай не будем торопить события”, которая будет сказана, даже если ты невинно приобнимешь ее за плечи), выход один — запастись терпением. То есть усмирить зов своей плоти (чем именно, думаю, разберешь и сам) и притвориться приличным человеком, способным к платоническим отношениям. Представь, что ты встречаешься с какой-нибудь Марией Антуанеттой родом из XVIII века, и веди себя соответственно: походы в консерваторию, целование запястий, полный игнор ее обнаженных коленей и т.д.

Еще один важный момент: количество времени, которое вы будете проводить вместе. Пара свиданий в неделю — хорошо, но мало. Ведь для того, чтобы сломить “эротическое эмбарго”, тебе, говоря патетически, нужно завладеть сознанием девушки. А для этого требуется побыть в ее фокусе внимания чуть дольше, например, на протяжении целого дня. Не знаю, в чем тут дело, но подобные “марфонские”, то есть длящиеся минимум 5-7 часов, свидания заставляют нас, женщин, по-иному взглянуть на ошибающихся рядом парней. За это время мы успеваем изучить претендента со всех сторон, а сам день получается чем-то вроде демоверсии будущей счастливой совместной жизни.

Как вариант: в один из выходных ты умыкаешь ее из дома до полудня, вы отправляетесь за город на пикник. В программе досуга непременно должны присутствовать гуляния за руки, возлежания на травке, легкие закуски, цветение вишен и пение соловьев. В общем, все ровно так, как показывают в голливудских мелодрамах с Мэг Райан (которые девушка в отсутствие секса наверняка знает наизусть). Если погода не подведет, а ты безупречно сыграешь роль трепетного и высокодуховного ухажера, уже той же ночью барышня будет засыпать с ощущением порхающих бабочек в животе (верный симптом влюбленности). А это значит, что не пройдет и недели, как она скинет муляж своего пояса верности и заново откроет для себя удивительный мир секса.

Версия №3 (трагическая)

ОНА НЕ ХОЧЕТ ОШИБИТЬСЯ

Так уж было угодно судьбе-злодейке, что девушка вынуждена разрываться промеж двух кавалеров, которые свалились ей на голову почти одновременно. А поскольку большинство женщин все-таки с предубеждением относятся к сексу параллельно с двумя партнерами, ей приходится таскать обоих пассажиров по выставкам да ботаническим садам. Проще говоря, тянуть время, пока один из вас не заявит о праве обладания ею. Есть и другой вариант: пока ты сохнешь по ней, она сохнет по кому-то еще, а тебе отводит почетную роль запасного аэродрома. Что в первом, что во втором случае суть одна — девушка ждет, когда ситуация разрешится сама собой.

В целом задача ясна — отвоевать даму у соперника. Однако усугубляет ситуацию тот факт, что ты понятия не имеешь, с кем соревнуешься, и вынужден действовать вслепую. Увеличить шансы на победу поможет правильный сообщник. Им в данном случае выступает подруга девушки, с которой тебе следует вступить в сговор. Женщины, чтоб ты знал, существа сострадательные и крайне чуткие к чужим неразделенным влюбленностям. Стоит тебе сделать глаза как у потерявшегося спаниеля, пожаловаться на потерю аппетита, сна и самоуважения, как подруга кинется содействовать твоему личному счастью. Для начала она может подтвердить твои

догадки относительно соперника и в подробностях рассказать, каков он — что дарит, куда приглашает, в каком стиле слагает сонеты. Информацию эту следует употребить в дело, то есть ухаживать, превосходя по всем пунктам. Во-вторых, если тебе действительно удастся втереться в доверие, сообщница из лучших побуждений и абсолютно безвозмездно начнет вести пропагандистскую работу. То есть при каждом удобном случае напоминать своей подруге про твой мужественный подбородок, золотые руки, покладистый нрав и серьезность намерений. Короче, есть все шансы, что вот так, с двух фронтов, вы убедите девушку: ее судьба — именно ты.



СИГНАЛ К БЕГСТВУ

Как ты, надеюсь, понимаешь, три озвученные ранее версии — список не исчерпывающий. При желании я могла бы насочинять тебе еще 33. Мне, например, рассказывали про барышню, которая мариновала кавалера два долгих месяца только потому, что дома у нее полным ходом шел капитальный ремонт. Поясню: у девушки был пунктик, такой даже пункт, пунктище — заниматься сексом строго на своей территории. Поэтому утром и днем она гоняла в шею прораба, по вечерам — чинно прогуливалась с парнем в парке, а ночью отчаянно мастурбировала, вспоминая, как эротично он (не прораб, а кавалер) держал ее за руку. Сам понимаешь, сколько женщин — столько и причин для динамо. Так что при следующей встрече с Настей тебе, Максим, следует принохаться! Если от нее будет пахнуть обойным клеем, новым ковролином и шпатлевкой, это, возможно, твой вариант.

Впрочем, шутки в сторону. Поговорим серьезно, поскольку мне, признаться, надоело питать тебя пустыми надеждами, поддерживая иллюзию, что при каких-то там обстоятельствах между вами еще может пробежать искра. Да-да, Максим, 20 лет, именно “иллюзию”. Поверь, всему есть предел. И бабской дури (она же — благоразумие) тоже. Если ты по-настоящему заинтересовал девушку, она рано или поздно сдастся. И случится

это все же скорее рано. За всех женщин Земли не поручусь, но для меня самой и полчища моих подруг критический срок — месяц (его обычно хватает на то, чтобы кавалер уяснил, что я приличная девушка, а у меня от неудовлетворенности не начал портиться цвет лица). При этом на протяжении отведенного для реверансов периода девица будет не просто принимать знаки внимания, но и сама проявлять инициативу — звонить, писать, навешивать твои бицепсы и т.д. Короче, делать что-то на благо ваших отношений, какими бы черепашными темпами они ни развивались.

В действительности же есть лишь одна веселая причина, по которой девушка может упорно не подавать тебе ответных сигналов. И эта причина в том, что ты, называя вещи своими именами, ее не зацепил. Да, вот так просто: ты не улавливаешь сигналов, потому что их нет. И, прости мне мой мрачный реализм, не будет. Сколько бы ты ни демонстрировал готовность таскаться по скучным выставкам и скармливать ей тонны десертов. Почему она до сих пор не дала это понять? Может, ей просто скучно и на горизонте нет настоящего принца — пока и ты сойдешь. В конце концов, ты даешь ей возможность достойно прийти на вечеринку, где все по двое — ты муляж “ее парня”, не более того.

При желании ты, конечно, можешь потратить месяцы жизни и километры нервов на то, чтобы убедить девушку в своей неотразимости. Но, как бы это так поделкатнее сказать... Не стоит оно того. Добиваться женщин — это, безусловно, правильно и по-мужски. Но брать их измором — упадничество и глупость. Не меньшая, кстати, чем жить в конце заблуждений. Хотя это обычно гораздо проще и приятнее, чем смотреть правде в лицо.

Короче, если даже после длительных (по твоим меркам) ухаживаний ты по-прежнему чувствуешь, что девушка испытывает к тебе примерно такие же чувства, как к вежливому таксисту или грузчику (а не почувствовать это может только контуженный на голову буратино), выход один: покинуть поле боя. Забить на потраченное время и силы. Забить, не считая потраченных денег. Забить на собственные чувства — что, понимаю, крайне сложно, — и постараться забыть ее.

Не можешь сам — обратись за содействием к друзьям, которые помогут стереть ее номер из телефона, организуют рейд по стриптиз-барам и с удовольствием расскажут про то, какие все мы, бабы, сам знаешь кто.

В данном случае я даже не стала бы с ними спорить.

**“ЕСТЬ ЛИШЬ
ОДНА ВЕСОМАЯ
ПРИЧИНА, ПО КОТОРОЙ
ДЕВУШКА МОЖЕТ
УПОРНО НЕ ПОДАВАТЬ
ТЕБЕ ОТВЕТНЫХ
СИГНАЛОВ. И ЭТА
ПРИЧИНА В ТОМ, ЧТО
ТЫ, НАЗЫВАЯ ВЕЩИ
СВОИМИ ИМЕНАМИ,
ЕЕ НЕ ЗАЦЕПИЛ”**

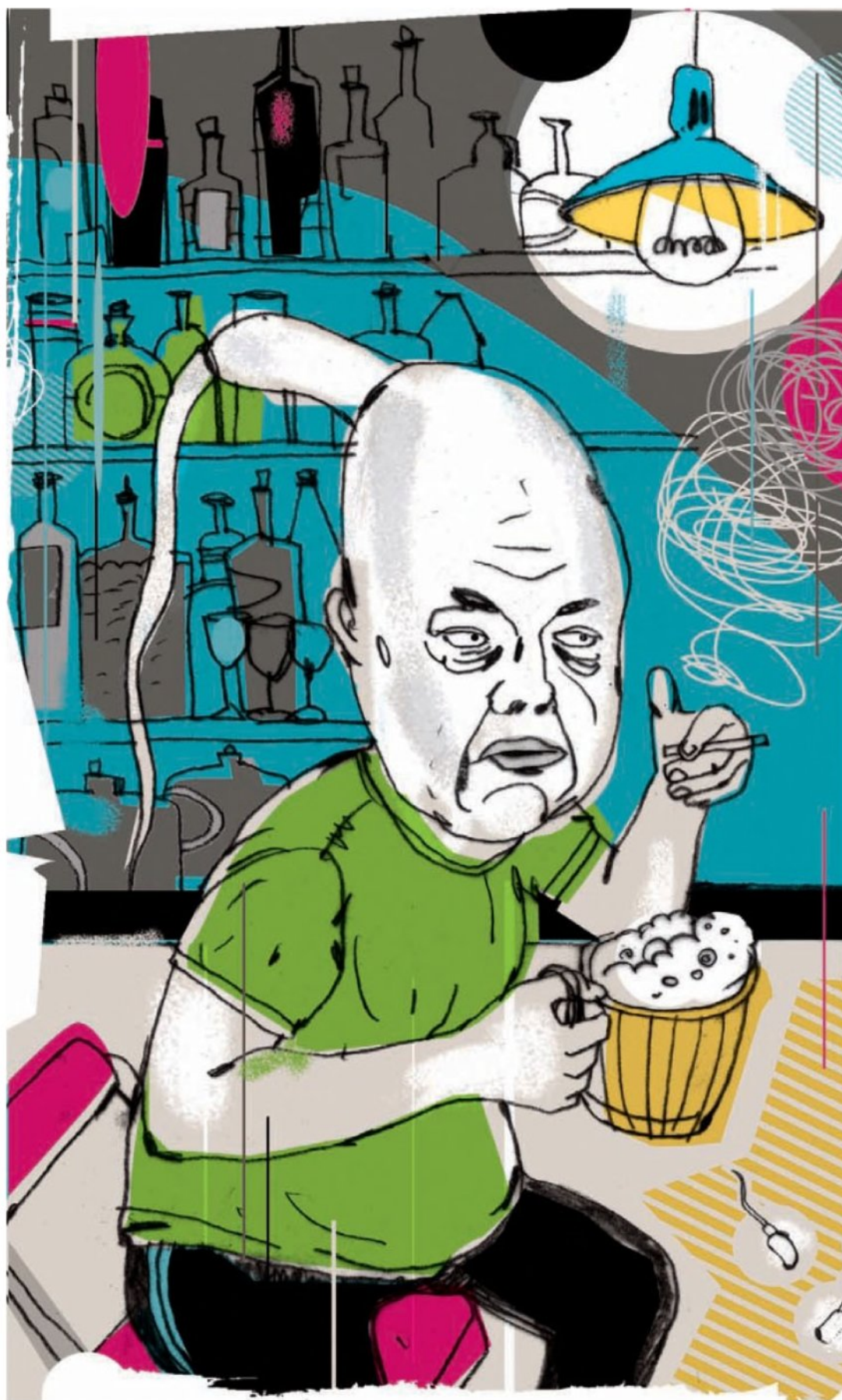
PS. А ВПРЧЕМ...

...то, что я тут так категорично ораторствую, вовсе не значит, что мы имеем дело с правилом без исключений. Конечно, исключения бывают. Еще как бывают! Но редко. Но бывают!

В общем, могу поклясться тебе, дорогой Максим, на подшивке МН: если между вами была “химия”, но девушке каким-то образом удалось-таки скрыть от тебя факт своей влюбленности, твой побег с поля боя ничего не испортит и не отменит. Если ей хоть немного будет тебя не хватать, она и сама, вот увидишь, объявится на горизонте. Причем не с просьбой подбросить в аэропорт. А уж когда найдет предлог встретиться, то примотает себя к тебе скотчем, лишь бы больше не расставаться. ■



НАЖИВ



КОГДА ТЫ ПО-ТИХОМУ ЖЕНИЛСЯ (ХОТЯ К ТОМУ ВСЕ И ШЛО), Я ПОДУМАЛ: “НУ, СЭКОНОМИЛ”. КОГДА ТЫ ВДРУГ СТАЛ ИЗБЕГАТЬ АЛКОГОЛЯ, Я НЕМНОГО НАСТОРОЖИЛСЯ. НО КОГДА Я УЗНАЛ, ЧТО НА УЖИН ТЕБЕ ГОТОВЯТ КОТЛЕТКИ НА ПАРУ, СОМНЕНИЙ НЕ ОСТАЛОСЬ. МОЙ ДРУГ ЕВГЕНИЙ, ЭТА СТАТЬЯ ДЛЯ ТЕБЯ. ПУСТЬ ТВОЙ РЕБЕНОК РОДИТСЯ ЗДОРОВЫМ И ПРОЖИВЕТ ДОЛГО.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Ты все правильно делаешь, мужчина, но ограничиться котлетками не выйдет. Дел много. Сначала сходи к врачу и проверь, способен ли ты в принципе зачать здоровое дитя. Даже если все в порядке, сам день рождения все равно придется ждать еще год. Почему так долго? Арифметика проста. Сперматозоиды у мужчины созревают в среднем 90 дней; они очень чувствительны ко всевозможным вредным факторам, но если три месяца избегать губительных воздействий на организм, то в нужный момент у тебя будет здоровое семя. Плюс девять месяцев беременности — вот и год.

ОЛЕГ ЮНКЕР, уролог-андролог, врач высшей категории (медицинский центр “Диамед на Шереметьевской”): “Чтобы все риски были исключены, три месяца — идеальный вариант. Но даже если в течение нескольких недель соблюдать здоровый образ жизни, то шанс, что все будет в порядке, велик”.

НЕ ЗАБУДЬ
СДЕЛАТЬ

Вспомни, когда ты родился

А то я что-то запамятовал. Дело в том (если ты не в курсе), что у мужчин на способность к бесполому зачатию ребенка тоже влияет возраст — пусть и не так откровенно, как у женщин. Конечно, Олег Табаков стал отцом в 70, но ты так не рискуй. Ведь эрекция и выработка сперматозоидов — не единственное, что от тебя требуется. С возрастом твои гены мутируют и генный материал, который ты передаешь будущему человеку, так сказать, ухудшается. Ребенок-то родится, но здоровый ли?

ОЛЕГ ЮНКЕР: “Чем старше человек, тем выше риск мутаций в генах. А поскольку сперматозоиды несут в себе набор генов, то и вероятность того, что с ребенком будут проблемы, больше. На мой взгляд, разумно становиться отцом до 40, хотя для мужчин это очень условный предел”.

Сходи к урологу

Словосочетания “урогенитальные инфекции”, “заболевания, передающиеся половым путем” и подобные им не должны иметь к тебе никакого отношения, поэтому сдай стандартные в таких случаях анализы (на уреоплазму, микоплазму, хламидии, гарднереллу, вирус папилломы человека и т.д. — врач подскажет), сделай УЗИ предстательной железы. Ты возмущаешься? “Я женат! Я здоров!” Все равно подстрахуйся. Ведь, например, хронические простатиты могут оставаться нераспознанными, так как порой не проявляются внешне. А проблемы, к которым приводит невылеченная болезнь, слишком серьезны: врожденные мутации плода,

аномалии его развития, мертворожденные дети... Да, и не забудь про обязательный анализ крови на ВИЧ, сифилис и гепатит.

ОЛЕГ ЮНКЕР: “Например, вирус папилломы человека или генитального герпеса локализуется именно в генах сперматозоида. Тот оплодотворяет яйцеклетку, и вирус, как на троянском коне, следует за ним. В результате плод — всего-то две-три клетки — уже инфицирован. Кроме того, бактерии вызывают простатит, гнойные воспаления, которые тоже снижают шансы зачать ребенка. При длительном течении тот же хламидиоз вообще может вызвать бесплодие — происходит закупорка протоков, и сперматозоиды не могут выйти наружу”.

Сделай спермограмму

Уролог подтвердит — для благополучного зачатия твой эякулят должен соответствовать ряду параметров, о которых ты и не подозревал до сегодняшнего дня. И его объем (в норме — 2-5 мл) далеко не единственное, чем ты можешь гордиться. Так, среди прочих показателей важны:

- **время разжижения** (в норме — 10-30 минут). Возможно, ты замечал, что вскоре после эякуляции сперма меняет свою консистенцию. Таков транспортный механизм: в организм женщины сперма доставляется “упакованной”, в концентрированном виде; а уже на месте разливается рекой, чтобы сперматозоиды могли порезвиться на свободе. Или не разливается — и тогда у тебя проблемы.

- **количество сперматозоидов в 1 мл** (в норме — 20-100 млн). Причем проблемы могут быть связаны не только с недостаточным их количеством, но и с переизбытком. Если количество сперматозоидов в миллилитре намного превышает норму, то вероятность оплодотворения снижается: в такой толкотне им будет трудно достичь яйцеклетки.

- **подвижность сперматозоидов** Нормы таковы: активноподвижные (60-70%), слабоподвижные (10-15%), неподвижные (20-25%). Преобладание именно активноподвижных — залог удачного оплодотворения, потому что все остальные вряд ли когда-либо будут иметь честь встретиться с яйцеклеткой.

ОЛЕГ ЮНКЕР: “Малоподвижность сперматозоидов может быть связана с неким воспалением в урогенитальной системе, с некоторыми аномалиями развития сперматозоидов (травма яичка, например). Или с неправильным образом жизни носителя. Сперматозоиды, как головастики, живут в некой питательной среде, которая образуется секретом простаты. Вот если мы добавим в чистую родниковую воду бензин, половина головастиков сдохнет. Агрессивные внешние воздействия, например, алкоголь или никотин, действуют на сперматозоиды точно так же”.

СПЕРМАТОЗОИДЫ, КАК ГОЛОВАСТИКИ, ЖИВУТ В НЕКОЙ ПИТАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ, КОТОРАЯ ОБРАЗУЕТСЯ СЕКРЕТОМ ПРОСТАТЫ

Держись в форме

Тебе повезло, что ты такой подтянутый парнишка. Ведь как избыточный, так и недостаточный вес отрицательно сказывается на мужской фертильности. Особенно избыточный: жировая ткань захватывает тестостерон, что приводит к его дефициту, как результат — снижение либидо, ослабление эрекции, нарушения сперматогенеза (выработки сперматозоидов). Слишком низкий вес — например, из-за нехватки белков в организме — тоже плохой знак, потому что наверняка свидетельствует о скудном качестве спермы.

Генетическая предрасположенность к болезням — актуальный вопрос даже в том случае, если ты здоров, но знаешь, что у тебя были/есть родственники с заболеваниями, подверженность которым передается на генетическом уровне (допустим, сахарный диабет, шизофрения, синдром Дауна). Сегодня генетики по анализу крови в состоянии определить, есть ли нарушения в хромосомах и будут ли какие-нибудь заболевания передаваться по наследству. Врачи делают довольно точные заключения, и при высокой вероятности ро-

дить больного ребенка (20% и выше) рекомендуют воздержаться от деторождения (в любом случае выбор за будущими родителями). Если прогнозы не слишком благоприятные, но ты решил рискнуть — генетики проводят также исследования на ранних сроках беременности, когда по амниотической жидкости (околоплодные воды), в которой уже есть часть клеток плода, можно определить, не наследует ли ребенок какие-то заболевания. В случае аномального развития беременность можно прервать на ранних сроках.



ЗАБУДЬ СДЕЛАТЬ

Ну хорошо — ты здоров и в меру упитан. А теперь, Евгений, тебе придется отказаться от некоторых радостей твоей пожелавшей продолжения жизни. Ничего страшного — проще немного потерпеть, чем потом полжизни таскаться по больницам с несчастным ребенком. Несовместимы с твоим нынешним настроением следующие вещи.

Физические нагрузки

Чрезмерной нагрузки следует избегать потому, что в этом случае тестостерон используется для строительства мышц и лишь в последнюю очередь участвует в процессе производства спермы. Так что оставь на время идею купить штангу для ежедневных нужд. А также избегай активности, связанной с риском травмировать паховую область. Боевые виды спорта, горный велосипед, езда на мотоцикле, конный спорт — все это чревато травмами уретры и, как следствие, бесплодием.



ПРИ ЧРЕЗМЕРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ТЕСТОСТЕРОН В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА МЫШЦ

Химические вещества

Хлор, ядохимикаты, лакокрасочные продукты, бензин и подобные токсичные вещества — все это влияет одинаково разрушительно что на кору головного мозга, что на сперматозоиды. Держись от ядов подальше.



8 (044) 496-85-85, 8 (0692) 46-47-26
+7 (495) 737-88-22

Франс Отель
Аквариум
★★★★

апартаменты в собственность

г. Севастополь, у самого моря
Аквпарк, бассейны, рестораны, корты
SPA к услугам собственников

Лекарства

С некоторыми нужно быть осторожным. В группе рискованных препаратов прежде всего цитотоксические лекарства (используются при химиотерапии и вызывают патологические изменения в клетках) и некоторые виды антибиотиков. Таким образом, курс химиотерапии несовместим с зачатием, а если тебе прописали антибиотики, узнай у врача, совместимы ли они с твоими планами или следует отложить намеченное (максимум — на месяц), чтобы точно избежать неприятных последствий.

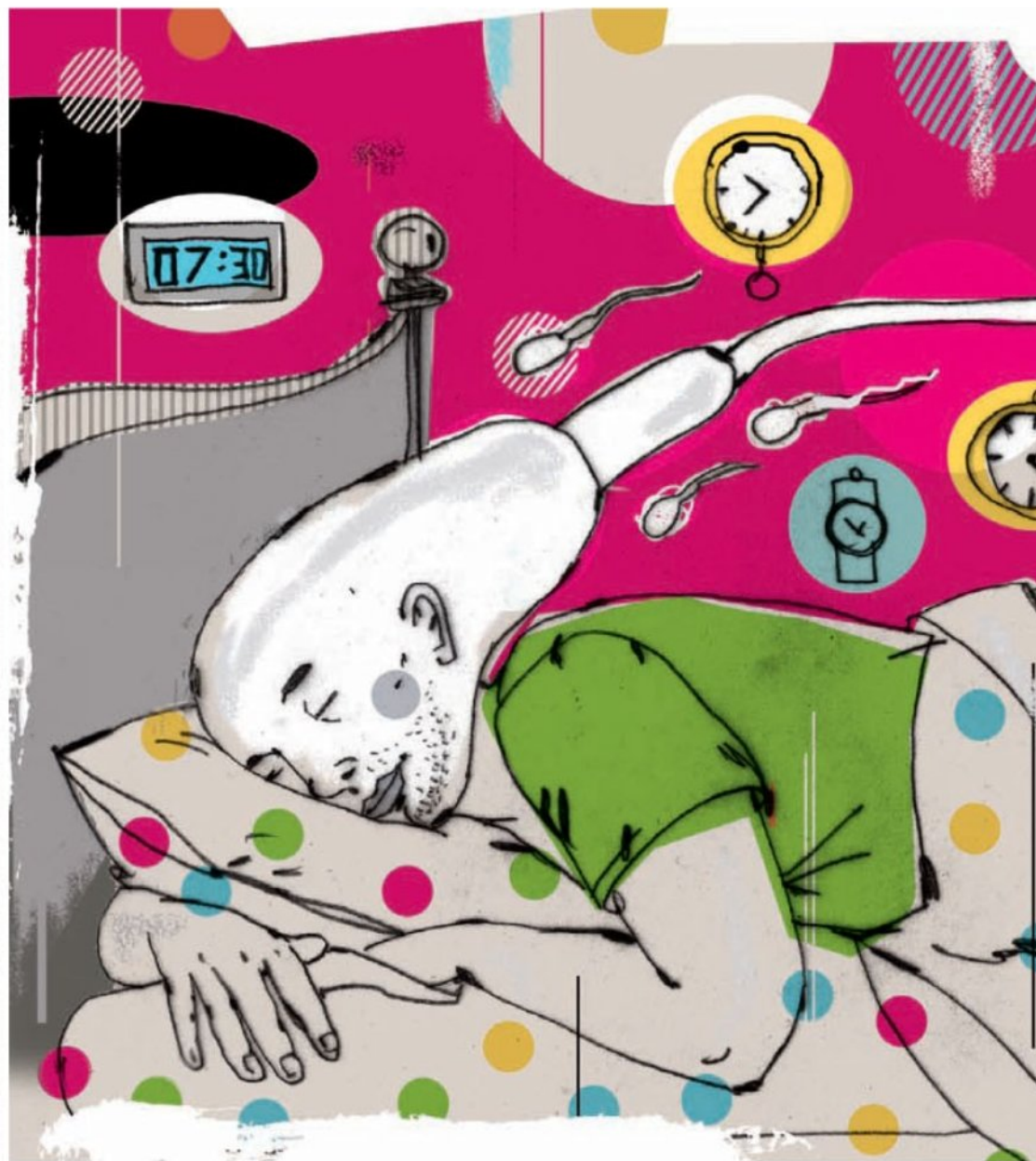
Сигареты, алкоголь

Не мне учить тебя жизни, слово врачу: “Никотин — яд, а любой яд губителен для сперматозоидов, как и для любых других клеток живого организма”. Тебя ждут минимум три месяца без дыма, и это даже не обсуждается. Право на чуть-чуть алкоголя ты, конечно, будешь отстаивать, но и в этом вопросе придется тебе отказать. Ты слышал выражение “дети понедельника”? Это о тех недоразвитых, которые рождаются после непомерных субботних и воскресных возлияний.

ОЛЕГ ЮНКЕР: “Мы же не можем заранее знать, какой сперматозоид попадет в яйцеклетку — здоровый или тот, что поврежден переизбытком алкоголя в организме. Поэтому от алкоголя желательно вообще отказаться. Считается, что 50 мл крепкого алкоголя в день полезны как энергетическое средство, как пища, а вот остальное — уже лишнее. Но лучше, конечно, исключить даже минимальный риск”.

Голод

Само собой, ты регулярно читаешь МН и больше других знаешь о здоровом питании. Самое время применять знания на практике, но одно условие — никаких диет, потому что организм должен в полной мере получать весь набор необходимых веществ.



Особенно полезны для тебя орехи (поддерживают активность сперматозоидов), все морепродукты (богаты микроэлементами и омега-3 жирными кислотами), кисломолочные продукты (источник белка), фрукты, сухофрукты (источник полиненасыщенных эфиров, которые тоже в большом количестве содержатся в эякуляте). А еще сперматозоиды, как и ты по утрам, любят кофе, чтобы взбодриться.

ОЛЕГ ЮНКЕР: “Кофеин, как и таурин, даже специально применяется в питательных средах при консервации спермы. Эти веще-

**ПРИ ИСТОЩЕНИИ
ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ
ПЕРЕСТАЮТ ВЫДЕЛЯТЬСЯ
— ПОТЕНЦИЯ РЕЗКО
СНИЖАЕТСЯ, ГОРМОНОВ
КРАЙНЕ МАЛО,
СПЕРМАТОЗОИДЫ
МАЛОПОДВИЖНЫ**



ства используются для поддержки работоспособности сперматозоидов и особенно для их активации. Однако нельзя забывать и о последствиях злоупотребления: ведь у перепившего энергетиков человека наступает длительный “энерджайзер”, а в конце концов — истощение. То же происходит и со сперматозоидами”.

Нервы

Хороший сон, минимум стрессовых ситуаций — вот что необходимо тебе так же, как орехи. “Постоянные стрессы и плохой сон вызывают истощение организма,

— сообщает тебе Надежда Зарочинцева, психолог центра “Рублево”, — а при истощении половые гормоны перестают выделяться — потенция резко снижается, гормонов выделяется крайне мало, сперматозоиды малоподвижны. Если, например, вообще перестать есть, эффект будет тот же”. Так что ложись пораньше, Евгений, и не сиди допоздна в скайпе.

Излучение

Тоже зло, если приходится иметь с ним дело в больших количествах. Ведь известно, что радиоактивное и прочие жесткие излучения (включая рентгеновские лучи) повреждают, а при больших дозах просто убивают в первую очередь сперматозоиды. В этом же ряду и СВЧ-излучение.

ОЛЕГ ЮНКЕР: “Если микроволновка стоит вплотную на уровне гениталий — то риск уже велик. Да и мобильный телефон я вроде бы ношу в кармане брюк, но по возможности всегда его выкладываю. Опасность излучения не доказана, но ведь и безопасность — тоже”.

Баня, сауна, горячая ванна

Природа разместила яички не в брюшной полости, а в мошонке потому, что идеальная температура для них — всего 35°C, а не 36,6°C, как для тела в целом. И именно сейчас тебе следует избегать их перегревания.

ОЛЕГ ЮНКЕР: “При температуре выше 36°C сперматозоиды просто гибнут. Поэтому даже после простуды, которая сопровождалась жаром, качество спермы очень сильно меняется. И с момента выздоровления до момента зачатия должен пройти хотя бы месяц. А еще, например, бывает, что при варикозном расширении вен в мошонке, когда они окутывают яичко, температура тоже повышается, и это также становится причиной бесплодия”.



Наиболее подходящей позицией для зачатия называют миссионерскую, или при коленно-локтевом положении женщины (мужчина сзади), или еще какую-нибудь. Но, пожалуй, это все пустые разговоры. Если сперматозоиды активны и их достаточное количество, зачатие может произойти, даже если сперма попала не во влагалище, а только на кожу половых губ.

Частый секс

Если ты думаешь, что максимально частые половые акты — верный путь к зачатию ребенка, то ты сильно заблуждаешься. Прежде всего потому, что при повторной эякуляции уменьшается количество сперматозоидов и снижается их качество.

ОЛЕГ ЮНКЕР: “Для того чтобы сперматозоиды активизировались, они должны сначала созреть в придатке яичка. Попав в семенной пузырек, они и там еще один-два дня созревают. Оптимальная частота половых актов для нормального зачатия — через день”.

Что ж, Евгений, вроде все — приступай. И помни, что один ребенок хорошо, а за троих уже дают льготы по коммунальным платежам. ■

АКАДЕМИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

PROFILE



G-men

[Website](#)
[Gallery](#)
[More Options](#)
[Add photo](#)

ABOUT ME

Если ты не привык идти на компромиссы и хочешь получить от жизни только самое лучшее, ты в нашей компании. За нами опыт признанных авторитетов в своих областях — журнала Men's Health и компании Gillette, а значит, нет вопросов, связанных с уходом за собой, на которые мы не могли бы ответить. Хочешь проверить? Задавай свои вопросы на сайте www.mhealth.ru или ищи интересующую тебя информацию по продуктам Gillette на www.gillette.ru. Мы с удовольствием ответим тебе или просто обсудим важную для тебя тему. Присоединяйся к компании мужчин, для которых нет ничего невозможного!

Чтобы добиться успеха в жизни, каждый уважающий себя мужчина должен уметь ухаживать не только за девушками, но и за собой. Помочь тебе в этом непростом деле призвана наша новая рубрика, где на твои самые актуальные вопросы будет отвечать эксперт Gillette — G-men.

24.07.2009 19:28



Кожа бывает разная, а проблемы у меня и моих друзей — примерно одинаковые. Не могли бы вы дать советы по тому, как лучше бриться людям с разными типами кожи?

АНТОН РУКОЛИНСКИЙ



Если у тебя жирная кожа, ты мог заметить, что чем больше моешь ее, тем жирнее она становится. Это из-за того, что ты используешь основанные на масле средства, а у тебя масел в коже и так в избытке. Воспользуйся скрабом для лица — это поможет убрать частицы отмершей кожи, которые могут мешать бритве свободно скользить. Не спеши — удели этому умыванию три минуты. Затем нанеси на лицо гель для умывания — он поможет удалить излишки жира (кожного сала) и привести кожу после сна в необходимый тонус. Движения бритвы должны быть легкими — не дави на нее, работу делают острые лезвия, а не акцентированный нажим. Гель для бритья Gillette благодаря формуле Triple Protection создает специальный слой на коже, помогающий бритве скользить на 30% лучше, чем при использовании пены Gillette, и защищающий от порезов.

Теперь о сухой коже. Знаешь ли ты, что, возможно, именно неправильные средства для бритья — причина сухости твоей кожи? Кстати, это была хорошая новость, ведь если так, то решить проблему можно, лишь скорректировав свое бритье. Воспользуйся гелем для умывания, потом нанеси увлажняющий гель для бритья Gillette (он минимизирует сухость и защитит от раздражения), побейся и не забудь увлажнить лицо после процедуры. Кстати, доказано, что правильное бритье с хорошими средствами помогает улучшить кожу лица.

G-факт: Исследование Gillette показало, что усы серьезно снижают шансы на успешную политическую карьеру. Из 500 опрошенных женщин более половины утверждали, что мужчины с усами и прочей растительностью на лице не вызывают доверия.

Будь гладко выбрит — не дай бороде встать на пути твоей карьеры!

TAGS: [Уход за собой](#)

[LEAVE A COMMENT](#) | [ADD TO MEMORIES](#) | [TELL A FRIEND](#) | [LINK](#)

15.07.2009 10:03



Какой водой лучше умывать лицо перед бритьем и какой после?

ИГОРЬ СМЕРНОВ

Избегай крайностей: не нужно ни слишком горячей, ни слишком холодной воды. Это миф, что поры открываются или закрываются такими нехитрыми способами. Все, что нужно, — это теплая вода, комфортной температуры. Перед бритьем она размягчит щетину (это сделает бритье на 70% более мягким), ну а после — поможет смыть гель. В принципе, конечно, бритье — это определенный стресс для кожи, но, к счастью, наши предки так давно начали войну с растительностью на лице, что орудия этой борьбы сегодня позволяют превратить процедуру в приятное и даже полезное для кожи занятие. Например, используя гель для бритья Gillette, ты защитишь себя от проблем с сухостью и раздражением кожи, на которые жалуются 50% мужчин в возрасте от 18 до 34 лет. Гель задержит в коже влагу, сделает скольжение бритвы более легким и благодаря содержащимся в нем витаминам и полезным веществам поможет тебе выглядеть свежее.

G-факт: Ученые Бристольского университета установили неожиданную связь: небритые мужчины страдают болезнями сердца и кровообращения на 70% чаще, чем их гладко выбритые собратья.

Лучше выйти из опасной статистики. Брейся каждый день и чувствуй себя молодым и здоровым!

TAGS: [Бритье](#)

[LEAVE A COMMENT](#) | [ADD TO MEMORIES](#) | [TELL A FRIEND](#) | [LINK](#)



Не вредно ли пользоваться антиперспирантом перед занятиями спортом. Я увлекаюсь спортивными танцами?

АНДРЕЙ ЕРМИЛИН



В принципе — на твоё усмотрение. На подмышки приходится менее 0,1% выделяемого телом пота, так что действие антиперспиранта в этой зоне на теплообмене твоего организма скажется незначительно. Поэтому, если речь идет именно о танцах, где наверняка есть партнерша, лучше воспользоваться хорошим антиперспирантом, который действует эффективно, но бережно, например — Gillette Professional Power. Но даже если ты решил отложить пользование антиперспирантом на окончание тренировки, учти, что после физических нагрузок надо сначала смыть грязь и бактерии и лишь после этого наносить антиперспирант.

G-факт: Группа ученых из университета Нью-Джерси установила, что умение хорошо двигаться под музыку — ключевой момент в оценке человека представителями противоположного пола.

Используй современные антиперспиранты — и успех у противоположного пола не заставит себя долго ждать.

TAGS: [Танцы](#)

LEAVE A COMMENT | ADD TO MEMORIES | TELL A FRIEND | LINK

11.07.2009 16:55



Вы постоянно рассказываете о разных новых средствах по уходу за собой. А сколько вообще таких средств должно быть у современного мужчины?

ВАСИЛИЙ ПРЯХИН

Тебе точно нужно иметь гель и бальзам после бритья, антиперспирант, гель для душа, одеколон и шампунь. Остальное — по желанию, но этот минимум должен быть точно. Кстати, недавно случайно наткнулся на сонник и узнал: если мужчине снится, что он пользуется гелем для бритья, — это к знакомству с роковой женщиной))) Не знаю, верить или нет, но уверен, что у тех, кто пользуется гелем для бритья Gillette, шансов на знакомство больше, по крайней мере они избавлены от раздражений и других неприятных кожных напастей.

G-факт: Согласно данным американского Men's Health, у среднего жителя США в ванной лежат 8 флаконов различных средств.

Пусть в твоей ванной будет хороший запас средств на разные случаи жизни. Это — обязательный спутник успешных мужчин!

TAGS: [Свежесть](#)

LEAVE A COMMENT | ADD TO MEMORIES | TELL A FRIEND | LINK

02.07.2009 09:31



Сколько раз в день можно использовать антиперспирант?

Е. ОЛЕНСКИЙ

Строгой дозировки нет, есть только разумные рекомендации. Они следующие: во-первых, использовать антиперспирант не сразу после душа, а по прошествии 10-15 минут, чтобы кожа успела высохнуть; во-вторых, рекомендуем отдавать предпочтение кремовым и гелевым разновидностям. Что касается частоты применения, вряд ли у тебя возникнет необходимость несколько раз в день открывать Gillette Professional Power. Его формула рассчитана более чем на 24 часа и не просто маскирует неприятный запах, а уничтожает его причину. Благодаря уникальной технологии Gillette Professional Power активируется по мере повышения температуры твоего тела — чем больше защиты от пота нужно, тем активнее его работа.

G-факт: Специалисты Центра Монелл в Филадельфии, занимающиеся исследованиями вкуса и запаха, проанализировав особенности пота у женщин и мужчин, пришли к выводу, что запах мужского пота сложнее замаскировать, при этом женщины лучше распознают запах пота среди остальных запахов.

Используй правильные средства борьбы с потом, чтобы ни в какой ситуации не дать неприятному запаху испортить твой имидж!

TAGS: [Опыт](#)

LEAVE A COMMENT | ADD TO MEMORIES | TELL A FRIEND | LINK

LATEST MONTH

July 2009

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

[View All Archives](#)

TAGS

[Мужчина](#) [Сила](#)

[Чувства](#)

Танцы

[Спорт](#) [Фитнес](#)

[Здоровье](#) [Внешность](#)

[Уверенность](#)

Девушки

[Проблемы](#) [Победы](#)

[Решение](#) [Помощь](#)

[Средства](#) [Красота](#)

Секс

[Свидание](#) [Трудности](#)

[Советы](#) [Ухаживание](#)

Уход за собой

[Gillette](#) [Успех](#)

[Уважение](#) [Настоящий](#)

Опыт

[Поддержка](#) [Бритье](#)

[Легкость](#) [Знание](#)

Свежесть

[Чистота](#)

[Антиперспирант](#)

G-ОПРОС

Сколько средств по уходу за собой стоит у тебя на полке?

☐ 1-2

☐ 3-5

☐ 6-8

☐ 9 и более

☐ другое

[Проголосовать](#)

[на сайте](#)

www.mhealth.ru



ДЯДИ ПОД

Устав от серых будней и финансовой нестабильности, Константин Кудряшов принял осознанное решение провалиться сквозь землю. Под присмотром опытного спелеолога, разумеется...

— Ах ты ж, е* твою-то мать!
— Чего там у тебя? — Мичман сочувственно засопел и попробовал повернуться.
— Чего! Задница там у меня! И хребтина. Обе не казенные. Похоже, до кости ободрал...
— А-а-а... Так ты плавнее двигайся, — в голосе моего проводника прорезались издевательские нотки. — Постарайся сродниться с окружающей средой.
Пожелание Мичмана показалось идиотским. Я, конечно, не против еди-

нения с природой, но в данном случае совет сродниться мог означать одно — стать подобным грязи или камню, поскольку больше вокруг ничего не было. То есть абсолютно — этот короткий диалог происходил в одном из низких штреков знаменитых подмосковных Никитских пещер. Или, как называют их завсегдатаи, Никит. Впрочем, если судить только по внешнему виду, уж с чем-чем, а с грязью я сроднился неслабо — бурая глина покрывала меня в несколько слоев, причем некоторые слои заполз-



ЗЕМЕЛЬЯ

ли за пазуху, а иные проникли даже и в трусы, создавая в районе паховой области непередаваемые ощущения пыточного застенка.

ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

Анекдот в тему: встретились альпинист, водник и спелеолог. Стали рассказывать о своих увлечениях. Альпинист говорит: “Вот у нас в горах так здорово! Такая красота исключительная! Но холодно. Здорово, конечно, вот только холодно... Зато красиво!”

Водник отвечает: “Вот и у нас на горных речках такой класс! Ну такой экстрим! Вот только мокро. Но такой прямо-таки адреналин! Но мокро... Зато какой адреналин!”

Спелеолог помолчал немного и задумчиво так: “А у нас... Темно. Сыро. Холодно. Да и вернуться можно... Но зато так грязно, так грязно!”

Если прибавить к этому ободранную спину и с полсотни шишек на голове (Мичман, видимо, специально ни полсловом не обмолвился о том, что под землю не стоит соваться без ка-

ски), вопрос: “Что за черт меня сюда понес?!” — уж точно не покажется надуманным. А ведь шел только первый час нашего с Мичманом подземного путешествия.

Признаюсь: идея слазить в пещеру, может, и не показалась бы такой уж заманчивой, если бы не обстановка, в которой она пришла мне в голову. Чебуречная, где мы с приятелем под водку жаловались друг другу на жизнь, была, пожалуй, помрачнее, чем лабиринт Никит, расположенный на глубине 20 м.

— ...А главное — надоело все, — резюмировал я свой 10-минутный монолог. — Скучно стало жить. Что чебурек, что черная икра — один хрен. Ничего не радует, хоть ты тресни.

— Тебе хорошей встряски не хватает, — подсказал собеседник. — У меня приятель есть, Мичман зовут. Он тебе, если хочешь, устроит небо с овчинку. Под землей бывал?

ПЕЩЕРНЫЙ МОРЯЧОК

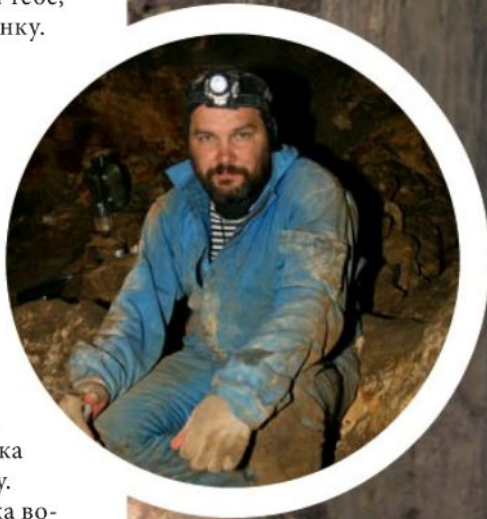
Мичман моему звонку не удивился. Видимо, праздные экскурсанты ему не впервой.

— Доедешь до Домодедово, — деловитым баском объяснял мой будущий проводник. — Там автобусом до села Никитское, ну и у местных спросишь, как пройти в библиотеку... То есть к роднику. А уж от родника брякни, мон шер, я тебя и встречу.

Так и вышло. Попив из родника водички, я “брякнул”, и довольно скоро из соседнего леска появился невысокий коренастый мужик в видавшем виды тельнике, синих спецовочных штанах и с саперной лопатой.

— Костя? — осведомился “морячок”. — Вот и ладно. А я — Саша. Или Мичман... Ну что, пойдём?

Суровый с виду Саша оказался словоохотлив. Рассказал, что служил на флоте, потому и Мичман, что в Никиты ходит уже 12 лет, что сами Никиты — это “полный улет и караул”, потому что 20 км подземных лабиринтов, “и вообще, если хочешь знать, самая сложная и страшная система в Подмосковье... нет, под землю прямо ходить не запрещено, но и восторга, скажем, у милиции спелеологи-любители не вызывают... ну ты что, Кость, естественных пещер со всякими сталактитами-сталагмитами в наших палестинах нет, те же Никиты — просто брошенные после паводка 1913 г. каменоломни по добыче белого камня... сейчас вспомню... да, Мартыанов его звали, который затеял здесь камень рубить, и здорово у него получалось, вот только... реку видишь? Рожайка, да... и вот тогда паводок был приличный, считай, всю систему залило, нет, почти без увечий и совсем без трупов, даже ценные вещи успели вывезти, правда, не все, иногда находим то чайничек жестяной, то гвозди, то даже оставленные гото-



РОССИЙСКИЕ ПЕЩЕРЫ “ШАГОВОЙ” ДОСТУПНОСТИ

ПОДМОСКОВЬЕ Система Сьяны

В долине р. Пахры, в Домодедовском районе, в окрестностях деревни Сьяново. Пожалуй, самые знаменитые из подмосковных пещер, бывшие каменоломни по добыче белого известняка. Здесь, по сути, родилось столичное спелеологическое движение, в силу чего власти в 1974 г. залили входы бетоном, борясь с “неорганизованным сверху хождением под землю”. Заново открыты в 1988 г. Общая протяженность — 27 км.

ТВЕРСКАЯ ОБЛ. Старицкие пещеры

Находятся близ одноименного древнего города. Тоже представляют собой брошенные каменоломни. В единую систему не связаны, но тем интереснее — на берегах Волги существуют несколько систем со смешными названиями — Кафе, Дохлбарсучья, Ледяная, Лисички, Парабеллум, Копейка, Толпинская. Протяженность их, по сравнению с Никитами и Сьянами, невелика, но они гораздо красивее за счет сталактитов и сталагмитов системы Ледяная. В большом количестве попадают летучие мыши.

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛ. Саблинские пещеры

Расположены в местечке Саблино Тосненского района, на территории заповедника. Всего найдено шесть пещер, самыми крупными считаются Жемчужная, Трехглазка, Береговая и Малая Саблинская. В пещеру Левобережная водят платные экскурсии. Как и остальные, являются старыми разработками — здесь добывали кварцевый песок для производства хрусталя.



вые изделия типа лестниц... а сам я уже к этому делу крепко прикипел, знаешь, если для кого каждый выход — это как на войне побывать, он свои походы под землю считает, то я считаю, наверное, только те, что пропустил, и их, кстати, довольно мало... да ну ты что, какое открытие сезона — круглый год ходим, вот и пришли, кстати, держи лопату..."

Я машинально взял шанцевый инструмент и, повертев его в руках, вопросительно посмотрел на Мичмана.

— Решил попробовать новый вход в систему откопать, — прояснил ситуацию тот. — Давай помогай, а то под землю не пойдем.

Следующий час я провел в яме, зачищая ее дно и выравнивая стены. Мичман оказался доволен, только когда на черном дне проявилась ярко-желтая глина.

— Шабашим помаленьку, — удовлетворенно потер бороду Саша. — Пойдем теперь, на Никиты посмотришь. Экскурсию ты, считай, отработал...

ШКУРОДЕРОТЕРАПИЯ

Первые же метры подземного путешествия показали, что к жизни пещерного человека я приспособлен худо. Хотя Мичман и предупреждал, что о том, сколько породы у тебя над головой, лучше не думать, я думал только и исключительно об этом, и мне было страшно. А когда увидел, как Мичман, вытянув вперед руки, сделал что-то вроде очень медленного нырка рыбка в какую-то неприметную на первый взгляд щель, и осознал, что и мне сейчас придется проделать то же самое, то и вовсе покрылся холодным потом. Зрелище было жутким! Казалось, что Сашу засасывает чья-то огромная пасть. Пара мгновений — и на виду остались только слегка подрагивающие ноги в синем комбинезоне и грубых ботинках.

Проход "шкуродера", а именно так образно и очень точно называется длинный узкий лаз, наверное, стоит как минимум пары парашютных прыжков. Подбираясь к нему на карачках, я сначала решил, что складывать руки рыбка — глупости и красоты. Сейчас спокойно лягу на пузо и проползу по-пластунски. Какое там! Следующие две минуты моих мучений напоминали кадры из мультфильма "Винни-Пух в гостях у Кролика": "Все ясно. Он застрял!" Проклятый шкурник сковал меня крепко, и все попытки пролезть вперед только ухудшали ситуацию. Пришлось врубить задний ход и намотать на ус: опытный спелеолог не думает о красотах. Если руки рыбка, значит, так надо.

Никогда бы не подумал, что простой лаз в земле, пусть даже и на глубине 20 м, может так повлиять на душевное состояние. Сначала кажется, что все в порядке и проползти полдюжины метров — пустяк. На исходе третьей минуты понимаешь, что дышать становится труднее, а стенки вроде как сжимаются, пульсируют и сдавливают тебя, как удав. К пятой минуте температура тела повышается, с носа начи-



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.** Не рекомендуется в первый раз спускаться в пещеру самостоятельно, без знающего человека. Хочешь найти квалифицированную компанию, загляни на форум сайта caves.ru.
- 2.** Зажигалки или спички нельзя считать источниками, подходящими для освещения пещер.
- 3.** На красивые камни в щелях на потолке можно только смотреть, попытки вытащить эту прелесть из щели могут обернуться неприятностями. Красивый камушек может служить "замком" к несколькотонным плитам у тебя над головой, так что цапка будет последней, что ты увидишь в жизни.
- 4.** Уходя в пещерный поход, поставь в известность кого-нибудь из близких. И пусть этот кто-нибудь знает, что подмосковные пещеры курирует специальная служба спасения, телефон: 528-10-84.

нает капать, ты понимаешь, что почти одеревенел и тут же с ужасом обнаруживаешь, что не помнишь, где верх, а где низ — давит со всех сторон одинаково. Наверное, нечто подобное могут испытать только космо-

навты на орбите, где на них не давит ниоткуда.

Еще одно движение, и вперед уже можно

протискиваться, только подрыгивая и отталкиваясь мысками ног. А если при этом еще приходится, соответствуя изгибам шкуродера, переворачиваться на бок или на спину, то — мои поздравления. Потеря ориентации для новичка

гарантирована — забываешь не только, где верх и низ, но еще и где право-лево, и даже где фронт, а где тыл.

ПЛЮС 8, МИНУС 4

Вывалившись наконец в более-менее просторный и высокий грот, я с удовольствием обнаружил там Мичмана и с не меньшим удовольствием растянулся полулежа на косо поставленной ровной плите. Закурил, стараясь не показывать, как трясутся руки.



— Мичман, может, полежим немного, а? Ну ведь вообще никаких сил, караул полный, хана...

— Хана... — Мичман сморщил лоб. — Хана будет потом, часа через три, когда я тебя здесь найду. Температура в пещере что зимой, что летом около 8°, а у тебя ни пенки, ни спальника, одна тельняшка. Это сейчас тебе жарко. Приляжешь — и привет. Да что далеко ходить — три года назад такой же вот парень спустился в Никиты, хоть его и отговаривали. В первый раз, один, в незнакомую систему, это ж надо было! Света у него оказалось мало, всего на пару часов, а запасного фонаря и вовсе не было. Зато баклага с пивом была. Заплутал, заблудился, вспотел, а тут и батарейки сели. Ему жарко. Пива попил да и прилег, думал, что рано или поздно его отыщут. Ну,

в общем, так и получилось — отыскали. Почти через полгода. Он, натурально, уже через три часа до смерти замерз, да так, что потом от камня оторвать не могли. И ведь говорили бедолаге: если уж попрешься, то хоть запишись в журнале на входе. А он то ли забыл, то ли решил крутизну показать — не записался. Если б записался, сразу бы и искали, а то ведь думали, что его и в пещере-то нет...

Всего с 1961 г., когда Никитами стали заниматься спелеологи, здесь погибли четыре человека. Первый — Виктор Шагал (1976 г.), был завален камнями при попытке прокопать ход наверх. Второй — Иван Шкварин (1979 г.), не исключают убийство. Третий — Николай Никитин (1991 г.), причина смерти неизвестна. Четвертый — Евгений Бутов, о котором рассказывал Мичман. Такие дела.

ЖИВУТ-ТУСУЮТСЯ

Да, журнал... Собственно, из-за него, вернее, из-за одной записи Мичман меня и тащил несколько часов по всей системе. А вышло так: забросившись в пещеру, мы, как и положено, оставили записи в журнале у входа. И тут Мичман забеспокоился.

— Вот, гляди, — он ткнул пальцем в грязноватую сырую страницу. — Три дня назад сюда вошли Оля и Тамара, так? Так. А где написано, что они отсюда вышли? Придется на всякий случай пройти все магистрали, ну, самые оживленные пути и самые известные гроты. Если они там живут-тусуются — ладно, а если нет... Если нет, то, как выйдем, тут же запускаем поисково-спасательные работы.

Услышав про “живут-тусуются”, я недоверчиво хмыкнул. Но, изрядно набив колени и пропотев 5-6 шкур-



ЧТО БРАТЬ С СОБОЙ

1. Основной свет (фонарик или налобник), запасной свет (фонарик или налобник, лучше светодиод).
2. Одежду, в которой вы будете спускаться в пещеру (удобнее всего комбинезон).
3. Головной убор (каска или хотя бы толстая шапка/подшлемник) — острых камней в потолке больше, чем хотелось бы.
4. Наколенники и налокотники — постоянное хождение в пресловутой коленно-локтевой позе очень утомляет.
5. Для удобства и на всякий случай — свечи, зажигалку или спички.
6. Что-нибудь из еды на свое усмотрение.
7. Если надолго — кемпинг-газ или примус для приготовления горячей еды, спальный мешок и коврик, теплая одежда, чтобы можно было утеплиться в стояночном гроте, часы, запасные батарейки и лампочки.

ников, убедился, что жить здесь можно. И кому-то это даже в кайф. Сами себя эти люди называют никитянами. Основное их занятие — следить за известными ходами и гротами и, поскольку каменоломни изучены не до конца (по некоторым сведениям, их полная площадь — до 60 км), искать и наносить на карту новые, давая освоенным территориям собственные имена. Так, например, один из пройденных мною шкурников — Чертов — назван так не из-за нечистого духа, как можно подумать, а по прозвищу олдого никитянина Черта.

Конечно, живут в Никитах не постоянно, но подолгу — кто неделю-две, кто по месяцу. Есть даже особый жилой сектор с продуктовым складом типа погреба-ледника, вырытыми туалетами, водосборниками...

— Ну да, и с детскими площадками, — подтвердил Мичман, когда я с изу-



млением разглядывал грот, украшенный игрушками и моделями. — Вот у меня сыну три с половиной годика, так он запросто под землю ходит. В первый раз пошел вообще в полтора. Сейчас, правда, как стал кое-что понимать, через час-другой просится наверх, но это и хорошо, поменьше будет безразудства.

КОСТЯН ЗДЕСЬ БЫЛ

Шкурник сменялся шкурником, гроты внезапно все стали на одно лицо, столько их было. Короткое удивление вызвал только крупный зал с наряженной новогодней елкой. Неужели восприятие времени искажается настолько, что я и не заметил, как мы прошлялись здесь уже семь месяцев? Мичман успокоил: осталась с прошлого праздника. К этому моменту ориентацию я потерял окончательно и найти уже отчаялся. Остались только упрямство и нежелание прослыть слабаком. Кряжистый широкий Мичман на удивление ловко пролезал в самые узкие щели, а мне приходилось, стиснув зубы, идти за ним, в душе проклиная девок, которые либо бездумно тусуются, либо просто не оставили записи о выходе.

— Ну все, — скомандовал Мичман. — Выходим. Похоже, их здесь нет.

Каюсь, услышав об этом, я и думать забыл о судьбе потерявшихся в пеще-

ре гражданок. Да, эгоист, да, свинья, но насколько же моя пропотевшая тельняшка показалась в тот момент ближе к телу! Буквально проскочив последний шкурник на выход и нацарапав в журнале, что, мол, “Костян здесь был, но весь, как есть, вышел”, я выполз на улицу...

Вот он — высший и неземной кайф! Хотя почему неземной? Очень даже земной: свежий воздух, дневной свет, который после подземного мрака ослепляет. Вот тепло, которое охватывает тебя, словно зашел в жарко истопленную баню. Вот звуки, даже самые мерзкие из которых, вроде лютой попсы, доносящейся из деревни, изголодавшемуся слуху кажутся божественной музыкой. Вот река, которая несколько часов назад казалась обычным и не очень чистым потоком, а сейчас, пожалуй, лучше и не найти. А вот я — с трясущимися руками, с дрожащими от напряжения ногами, со сбитыми и намятыми коленями, но донельзя счастливый. И уверенный в том, что жить, в общем-то, здорово и ни разу не скучно.

Р.С. Да, а Оля и Тамара нашлись. Они, оказывается, действительно забыли выписаться из журнала, за что никитяне сначала хотели их поучить уму-разуму, но потом, похоже, решили ограничиться словесным воспитанием на своем интернет-форуме. ■



НЕ МЕШКИ ВОРОЧАТЬ

Работа не волк, не кусается. Если не хватает денег, выбери пару-тройку из найденных МН способов быстро и честно подзаработать без отрыва от основной деятельности.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ ТИХОМИРОВ

Такие времена — миллионам мужчин теперь не хватает до получки. У кого-то выросли платежи по кредитам, кому-то сократили зарплату, кто-то просто не справился с инфляцией. Самая распространенная реакция на это — понять. Но читатель МН не таков. Ты тратишь восемь часов на основную работу, еще восемь на сон — остается еще восемь на то, чтобы кризис прошел для тебя незаметно.

Разгружать вагоны или сторожить детский садик, чем промышляли советские студенты, теперь не получится — эти сферы захвачены гастарбайтерами. Но ведь можно также...



1 Бомбить

Если у тебя есть автомобиль — считай, “средством производства прибыли” (по Марксу) ты уже обеспечен. Правда, бомбиле, пребывающему в свободном поиске, не позавидуешь: конкуренция выросла, ежевечерний труд плюс все выходные едва приносят 20 000-25 000 (в Москве, без учета расходов на бензин). А еще нарвешься на пьяного пассажира или бандита. Но ты ведь можешь и просто брать попутчика по дороге на работу или возить постоянных клиентов по одному маршруту (к примеру, соседских детей в школу). Так, москвич Сергей, проживающий у метро “Домодедовская”, разместил объявление на poptchik.ru и за 500 руб. с ветерком возит откликнувшихся жителей и гостей своего округа до аэропорта Домодедово. Цены — вдвое ниже, чем у таксистов.

— На том и держусь. Зачем людям переплачивать? А у меня всего-то расходов — 100 руб. на бензин и полтора часа времени, — хвастается Сергей. — А если еще и пассажирка интересная...

2 Учить бомбить

Своего “автоучителя” автор этого текста вспоминает с ненавистью: мат, крик (сыну по телефону: “Перезвони через час, а то этот мудака меня похоронит!”). После российской автошколы даже сдать экзамены в ГАИ почти невозможно, не говоря о вождении в потоке. И потому большинство молодых водителей продолжают обучение после, главное, чтобы кто-то сидел рядом: грамотный, интеллигентный, советующий, обучающий. Стоит это (в Москве) 450-700 руб. за час. Единственное, помни — наверняка в машине ученика нет дублирующих тормозных педалей, и это только твой риск. Роман Александрович, руководитель “Коллегии профессиональных автоинструкторов”, категорически против обучения без дублирующих педалей (их можно установить в автосервисе за 6000-15 000 руб.) и советует: “Если ты решил других учить вождению — лучше делай это на собственной оборудованной машине”.



3 | Продать хобби

Москвичка Татьяна Тарасова — сотрудник департамента корпоративного кредитования крупного банка. Но три года назад она получила второе высшее в Тимирязевской академии по специальности “инженер садово-паркового хозяйства” (растения ей всегда нравились). И теперь в свободное от финансов время моделирует ландшафты (стоимость разработки проекта — 5-10% от цены), делает обрезку растений (выезд — 500 руб., обрезка десятка средних яблонь — 5000-6000), ведет курсы по технике изготовления бонсай у подруги в цветочном магазине (2000 руб. с группы в 10 человек).

— Подрабатывают почти все мои коллеги, — рассказывает Татьяна, — в банках сейчас все слишком неустойчиво, кризис. Один коллега, тоже из кредитного департамента, зимой обучает на подмосковных горах сноуборду, летом — скейту, за 1000 в час. Есть еще диспетчер на частной скорой помощи, другой ухаживает за конями...

4-5 | Читать лекции, давать уроки

У Натальи Киселевой, создательницы вечерних курсов повышения квалификации “Сити Класс” (<http://cityclass.ru>), подрабатывают Ирина Хакамада, Оксана Робски, Егор Гайдар и даже Пьер Карден. Всего — 300 преподавателей, которые ведут 400 тем, и ты можешь стать одним из них. Нужно лишь придумать забойную тему, которая будет интересна не только тебе. Поиском учеников займется “Сити Класс”.

— Если ты в чем-то мастер, наверняка найдутся те, кто захочет овладеть тем же, — уверяет Наталья. — Если даже ты раньше не читал лекции — не проблема. Главное — уметь удержать аудиторию, грамотно складывать слова в предложения...

В среднем один преподаватель проводит один мастер-класс в месяц (хотя многие ведут по несколько разных курсов). Средняя стоимость занятия для каждого ученика — 1250 руб., твой гонорар — 20-50% от сбора. Больше всех приходят к Хакамаде — до 300 человек. Ты не Хакамада, но пару десятков учеников собирают даже не самые популярные курсы.

6 | Продать кровь

На своем теле ты можешь заработать вполне легально: сдавать кровь и сперму (почки тоже можно, но не стоит — еще пригодятся). В Москве, например, больше двух десятков пунктов, где у тебя примут 450 мл цельной крови за 1000 рублей. Самая дорогая процедура — сдача крови на тромбоциты, за нее ты получишь 1500 руб., плазму можно сдать за 1200. Перед процедурой нельзя употреблять алкоголь, есть жирное, жареное, острое и многое другое — заодно станешь идеальным читателем МН. Впрочем, донорство — не заработок, а так, карманные деньги. Цельную кровь можно сдавать не чаще 5 раз в год, норма для плазмы — 12 раз в год.

Ну а если ты по долгу службы помнишь до деталей какой-нибудь школьный предмет — ступай в репетиторы. Сергей, днем сотрудник Курчатовского ядерного центра, вечерами преподает двоичникам физику: “Я сам в свое время оканчивал МИФИ, знаю требования их экзаменаторов, могу и к поступлению подготовить”. 300-800 руб. за академический час возни со школьником никому не помешают.

7 | Повеселиться

Сперму продавать и прибыльнее, и приятнее, чем кровь, — если ты, конечно, подойдешь. Как утверждает Валентина Апрышко, эмбриолог столичной клиники “Альтра-Вита”, из 15 соискателей подходит только один. Так что, если тебе до 40 лет, у тебя “нормальная” внешность, нет врожденных заболеваний, а еще сифилиса, ВИЧ, венерических

инфекций, гепатита, зависимости от наркотиков и алкоголя, ты можешь “нацедить” за раз более 2 мл спермы и в каждой дозе у тебя более 80 млн сперматозоидов (при норме 20 млн!), из которых более 60% подвижны, — тебе повезло! Ты — донор! Конечно, для начала сдашь бесплатный анализ. А потом, если подойдешь, будешь извлекать свою сперму на свет божий раз в три дня, получая за каждый подход по 1500 руб.! Но если через 20 лет на улицах города тебе начнут попадаться молодые ты, не удивляйся — это твои дети.

— Доноров не хватает всем клиникам, — уверяет эмбриолог Апрышко, — в кризис поток мужчин к нам только вырос, ежедневно приходят до пяти потенциальных доноров, еще ждем! У нас для этого — все условия: отдельная комната, порножурналы, DVD-проигрыватель, любимый диск можешь захватить с собой...

А в некоторые места можно провести с собой даже “ассистентку” (так называют в клинике твою девушку). По окончании баночка со спермой ставится в специальное окошко...

8 | Раздеться
Если ты не страдаешь комплексами, ступай в художественное училище: стоишь себе голый, подобно Аполлону, а тебя рисуют. Правда, натурщики со временем уверяют, что “это тяжелая и утомительная работа, особенно когда художник поставит тебя в какую-нибудь

сложную позу, не двигаться нужно по четыре часа, с небольшими перерывами”. Сайт artistsmodel.narod.ru предлагает варианты трудоустройства: Российская академия живописи, ваяния и зодчества, Строгановка, Суриковский институт. В “натурном отделе” Суриковского корреспонденту МН сообщили, что сезон натурщика длится с октября по январь и с февраля по май, можно также подрабатывать на вступительных экзаменах. Оплата — 100 руб. в час за обнаженку, 65 руб. — в одежде, а внешность, атлетические и прочие размеры значения не имеют.

9 | Поработать еще
Если ты человек творческой профессии (журналист, художник, веб-дизайнер), все много проще — твоей подработке посвящена куча сайтов типа freelance.ru, narodnymaster.ru, где можно разместить свое объявление или найти заказчика. А на сайте textsale.ru можно продать любую статью, назначив собственную цену (обычно \$2-5 за 1000 знаков). Лидирующая в рейтингах некая Elvira за полтора года продала 1027 статей. Проверку на уникальность статьи осуществляет администрация textsale.ru, и как только статья куплена, на твой электронный кошелек капнет заявленная сумма. Но! Если после основной работы делать то же, что и на самой работе, есть шанс перетрудить голову и потерять вообще все. Будь осторожен.

КАК НАЙТИ ПРИРАБОТОК

Твои рабочие инструменты в этом вопросе — интернет и газеты бесплатных объявлений. Если готов исполнять чужую волю — вбивай в поисковик запрос: “сдать кровь (сперму, волосы, лишний жир на мыло)”, “участвовать в массовке” и т.д., и выбирай лучшие предложения. Или ищи там же организации, которые тебе профиля, звони,

предлагай свои услуги. Если у тебя личный маленький бизнес — давай объявления в газеты и на специализированные интернет-форумы, создай свой рекламный сайт, расклей бумажные объявления по району. Если работаешь в крупной организации, кинь по внутренней почте предложение о своих услугах (починить кран или до-

машный компьютер, испечь торт, подстричь, натаскать в английском), от заказов не будет отбоя. Одно “но” — законодательство велит с любых дополнительных работков платить подоходный налог. Поступай как знаешь, но, если однажды вдруг столкнешься с налоговым инспектором, не говори, что мы тебя не предупреждали.

Miller

Твори на MILLER.RU

NEW
SIDE of MILLER*



* Новая сторона Miller.



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ
ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

Товар сертифицирован.

На правах рекламы.

10 | Посмотреть телешоу

На центральном ТВ давно не только ведущие, но и зрители — профессиональные: деньги небольшие, 350-400 руб. за съемочный день, с 10.00 до 21.00 (для занятых — бывают съемки и по субботам), надо сильно хлопать и улыбаться. В студии, помимо активных пенсионерок, нет-нет да и попадаются симпатичные девчонки, а в перерывах между съемками можно пропить гонорар в останкинском баре, бок о бок с так называемыми

звездами. Найти бригадиров массовки просто — их телефоны и даже конкретные заказы есть на специализированных форумах (например, massovki.ru). Там же можно подобрать себе роль в киномассовке, например, сейчас разыскивают “лысых мужчин от 30 до 50 лет. Оплата 800 руб.”. Круче всего изобразить подсудимого или свидетеля на юридических программах типа “Суда присяжных” (ты же не думал, что все участники таких шоу — реальные люди?). Подделав чужое горе, получишь 3000-5000 за день работы.

А вот Сергей Логинов также нанимает актеров, но требования у него специфические: “Чтоб стоял!” С утра Сергей — издатель газеты “Работа в Москве”, ближе к вечеру — порно-продюсер и режиссер: “Работа у меня непыльная, веселая, кругом женщины, думаю, все о такой мечтают. Актерам за смену 5000-6000 руб. плачу, — рассказывает как всегда радостный Сергей, — но только вот по команде “Мотор!” мало у кого встает, на всю Москву лишь трех таких смог отыскать, у остальных — проблемы!”

11 | Починить кран

Службам формата “Муж на час” категорически не хватает трезвых, ответственных рук. И особенно тех, которые готовы работать по вечерам или в выходные, когда клиенты дома. Так что, если ты, школьный учитель, вдруг разбираешься в устройстве сливного бачка — милости просят.

— Сперва, конечно, назначим в стажеры, месяц испытательного срока с небольшой стипендией, — рассказывает Сергей, руководитель одной такой службы. А потом будешь с постоянным приработком и за один заказ, максимум пару часов, станешь получать от 500 руб., в зависимости от сложности.

Заскочить к одинокой женщине, повесить карниз, приклеить в коридоре зеркало, попить чаю — замечательно ведь.

— Тесные отношения у наших мужиков с хозяйками не редкость, даже браком иногда кончаются, — улыбается Сергей. — Мы не запрещаем любую помощь одинокой хозяйке, хотя сексуальных услуг в нашем прайсе нет, этим занимаются другие. Но рукастый одинокий мужик любой бабе нужен.



ФОТО: PROPMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOBANK, TASS-PHOTO



12 | Собрать дикоросы

— Килограмм белых грибов принимаем по 60 руб., килограмм кедрового ореха — по 70. Семья из трех человек на севере области может спокойно за два-три месяца заготовить 3 т орехов и купить машину, — рассказывает газете «Томский вестник» глава Томской продовольственной компании Александр Ларионов.

В большинстве регионов России сразу за чертой города в выходной день можно найти что-нибудь растительное (профессионалы используют термин «дикоросы»), что с удовольствием купят коммерсанты на приемных пунктах. Главный редактор МН Кирилл Вишнепольский, к примеру, в юности собирал лепестки роз на плантациях эфиромасличного комбината — набрал на профсоюзную путевку в Ленинград и кроссовки «Масис». На юге принимают дикие яблоки, груши, лесные орехи и боярышник, на Алтае — лекарственные травы, север дает морошку с клюквой и голубикой, Еврейская автономная область — коноплю, но это уже совсем другая история, не рекомендуем.

13 | Уличить прохвоста

Помнишь, как Гарун аль-Рашид выходил в Багдад, переодевшись простым Тариком Азизом, — чтобы увидеть истинное положение дел в государстве? Ту же цель преследуют «тайные покупатели». Продавщица обсчитала, менеджер забыл, сколько этот черный джип сжирал бензина, официантку пришлось ждать полчаса — надо все запомнить, отметить в анкете. Заказчики таких исследований — владельцы крупных розничных компаний, желающие контролировать уровень сервиса в низовых подразделениях. Исполнители — исследовательские компании, нанимающие для работ неприметных людей с улицы.

— Тайно проверяя магазины, автосалоны, рестораны, легко можно заработать со свободным графиком от 15 000 до 45 000 в месяц, — рассказывает Полина Орлова, хозяйка компании Mystery Shopper Company. — За каждую проверку мы платим от 150 руб. до нескольких тысяч, к примеру, сейчас проверяем автосалоны, где продают Volkswagen. Проверка одного объекта — в среднем полчаса. Поработаешь на разных объектах, заказчики просят, чтобы «покупателей» не начинали узнавать в лицо.

14-18 | Разное

Существуют и тысячи других способов относительно честного обретения денег. Алексей, сокращенный главный редактор одного издания, занялся почасовой сдачей квартир: для любителей, за 500 руб. в час. Станислав, продюсер западной телекомпании, в свободное от работы время изучил веб-программирование и теперь строит сайты на заказ — всего за \$199. Катерина, дополнительно к своей работе в консалтинговой компании, зарабатывает до 30 000 в месяц, участвуя в фокус-группах и платных дегустациях (дегустация виски — и за это еще платят!). Можно, наконец, расклеивать по ночам рекламные объявления (\$615 в месяц) или обратиться за подмогой в общественную организацию «Студенческая община» (если тебе до 25 лет). Этот «стройотряд» (www.cso.ru) принимает от организаций и юридических лиц заказы на несложную работу, которая под силу учащейся молодежи.

— Грузчики, к примеру, получают у нас до 105 руб./час, курьеры до 15 000 в месяц, промоутеры — 150 руб. за час, — рассказывает менеджер «общины» Александр Переверзев. — Деньги небольшие, но стабильные, ежедневно с помощью нас на работу выходят до 1000 человек, многие заказы исполняются в вечернее время, то есть не мешают основным занятиям сотрудников. На некоторые работы, в виде исключения, можем принять и тех, кому под 40, — понимаем, кризис.

Главное — не жаловаться на жизнь, а работать, и все будет хорошо. ■

Miller
Твори на MILLER.RU

NEW SIDE of
YOU

На правах рекламы.

Товар сертифицирован.

Miller
GENUINE DRAFT
Cold-Filtered Beer

* Новая сторона тебя.

18 ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ТРУПЫ, НА ЗДОРОВЬЕ

МАЛО КТО ИЗ НЫНЕ ЖИВУЩИХ И ЗДРАВСТВУЮЩИХ ОСОЗНАЕТ, СКОЛЬКО ПОЛЬЗЫ ПРИНОСЯТ МЕДИКАМ МЕРТВЫЕ. А МЕЖДУ ТЕМ, ЕСЛИ БЫ НЕ ТРУПЫ, ИЗ-ПОД СКАЛЬПЕЛЯ ХИРУРГОВ ВЫХОДИЛО БЫ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ ЖИВЫХ. ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТО МЕРТВЫХ КАК РАЗ И НЕ ХВАТАЕТ. “ЭТО В НАШЕЙ-ТО СТРАНЕ?” — УСМЕХНЕШЬСЯ ТЫ. В НАШЕЙ. И ТУТ НЕ ДО СМЕХА.

ТЕКСТ: ЮЛИЯ ДОЛГИХ





И

так, у нас две группы, — проводя по коридору одного из питерских преподавателей по оперативной хирургии. — Первая будет делать аппендэктомию, вторая — ставить дренаж в плевральную полость. Операционная сестра одна. Алексей, ты почему опять без шапочки?

Высокий светловолосый парень мрачно достает из кармана смятую шапочку и пытается аккуратно спрятать в ней нагеленную прическу.

— Готовы?

Вялое “да” в ответ, и мы входим в “операционную”.

“Операционная”, она же анатомичка одного из питерских медицинских вузов, — небольшое светлое помещение со столом посередине, на котором лежит “пациент”. Собственно, на человека это мало похоже — высохший и дурно пахнущий кадавр (формалин, подсказали мне, увидев, как подозрительно я приноживаюсь). Рядом — еще один стол, поменьше. У стены — два шкафа с инструментами. Студентка Светлана берет их с полки и раскладывает на маленьком столике.

— Света — операционная сестра, Паша — хирург, Максим — ассистент хирурга. Вам — аппендэктомию, остальным — дренаж. Алексей — хирург, Маша — ассистент.

— Вот ведь, операционная сестра, — с досадой кривит лицо Света.

— Хорошо, что сегодня народу мало, — говорит веселый круглый ассистент хирурга Максим. — Было бы больше, пришлось бы еще и голову подкладывать. Толкались бы тут.

По ходу обучения общаться с трупами студентам удастся всего несколько раз. На первых курсах — когда идет анатомия и записанная в тетрадках теория подкрепляется наглядными пособиями. Кости, мышцы, внутренние органы — все приносят на занятия, как консервы, в больших стеклянных банках. И позже — на курсах топографической анатомии и оперативной хирургии, когда студенты более подробно изучают строение организма и, по-хорошему, должны на практике закрепить теоретические операционные навыки.

— Скальпель, — уже поставленным голосом командует Павел.

— Да, доктор Хаус, — гримасничая, Светлана сует ему инструмент.

Некоторое время хирурги сосредоточенно режут, требуя то зажим, то нить для подшивания. Перестав страх и тошноту, подхожу совсем близко и наблюдаю за процессом.

— А когда вы уже зашить успели? — спрашиваю я, увидев ровный шов, около которого орудует скальпелем Павел.

— Это не мы, это, наверное, предыдущая группа.



В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ ЛЮБОЙ МОЖЕТ ЗАВЕЩАТЬ СВОЕ ТЕЛО МЕДИЦИНЕ. В РОССИИ ЗАКОНОВ, КОТОРЫЕ РЕГЛАМЕНТИРОВАЛИ БЫ ЭТУ ПРОЦЕДУРУ, ПРОСТО НЕТ

— А может, годичной давности, — подхватывает Маша, девушка в аккуратной выглаженной халате и шапочке.

— Как это — годичной?

— А так, — оборачивается Павел. — Этому трупу уже лет 10. Новых-то нет — вот и режем все одного и того же. Режем — зашиваем, режем — зашиваем...

— Что-то ты лишнего накромял. Надо было меньше надрез делать, — заглядывает в раскрытую брюшину Светлана.

— Эй, кто-нибудь помнит, между какими ребрами надо дренаж вводить? — раздается голос Алексея.

— Нижний между седьмым и восьмым, верхний — во второе межреберье.

— Я же говорила! А ты — “пятое, пятое”...

— Пашка, дай я попробую стежок наложить, — Светлана отходит от своего столика и берет иглу.

— Света, вернись на место! — это уже преподаватель.

— Мы закончили, — вторая группа, занимавшаяся постановкой трубки в плевральную полость, победно оглядывает остальных.

— Молодцы, все верно. А у тебя, Павел, стежки — рука пролезет. Поплотнее надо.

Занятие окончено, все выходят из комнаты. Бросив последний взгляд на безмолвного “пациента”, оперируемого уже много лет, я думаю о том, сколько же еще он протянет.

ЗАКОН В ПОЛЬЗУ МЕРТВЫХ

Тянуть “пациент” будет до тех пор, пока на нем последнего живого места не останется: замены нет. В советские времена такой проблемы не было: дозволялось пускать на нужды обучения и науки неопознанные и не востребовавшие тела. Будущие хирурги, прежде чем встать за операционный стол, набивали руку на трупах и к живым пациентам допускались основательно подготовленными. Но это в прошлом.

Принятый в 1995 г. закон “О погребении и похоронном деле” постановил: любой человек, даже бомж, должен быть похоронен. Хотя бы и за счет бюджета, специализированной службой. Теоретически — очень гуманно. Практически — у студентов отобрали учебник, по которому они готовились резать нас с вами.

В развитых странах любой может завещать свое тело медицине — например, из благодарности к врачам. В России законов, которые регламентировали бы эту процедуру, просто нет. Так что, даже если добровольцы вдруг найдутся, вузы сами, скорее всего, откажутся от завещанных им тел: правовых проблем в данной ситуации может возникнуть слишком много.

В 2006-м, правда, председатель Комиссии по здравоохранению и охране общественного здоровья Мосгордумы Людмила Стебенкова предложила выступить с инициативой о внесении поправок в федеральный закон, которые вновь позволили бы мединститутам пользоваться неопознанными трупами. Гордума даже заинтересовалась этой проблемой, но потом вдруг сняла обсуждение вопроса с повестки дня без объяснения причин. Сегодня давать комментарии на эту тему в Думе отказываются, намекая лишь, что “это очень непростой вопрос”: непонятно, какие трупы считать не востребовавшими, и что скажет Церковь, которая категорически против медицинского использования трупов, и за чей счет потом хоронить эти тела, и как быть, если объявятся родственники умершего... На вопрос, как быть, если в стране не останется грамотно подготовленных хирургов, ответа тоже нет.

НАБОР СУПОВОЙ

Сегодня все студенты всех медицинских вузов страны вынуждены работать на материале, который был получен до 1995 года. Это тела, потерявшие всякое сходство с человеческими и превратившиеся в какое-то хирургическое месиво, да и таких остается все меньше. Студенты и преподаватели пытаются решить проблему собственными силами, что, конечно, не спасает ситуацию в целом.

— Во время обучения я начал по собственной воле посещать вскрытия во всех больницах, куда только можно было проникнуть, — рассказал МН студент-интерн Института аналитической психологии и психоанализа Алексей Липатов. — Потом устроился работать в морг, сам помогал проводить вскрытия. Иногда кто-то из друзей-студентов просил провести и дать поучаствовать в процессе.

Но в морг попадают те, кому, так сказать, повезло. Другие обходятся подручными средствами и тренируются почти на кошках.

— Мы покупаем в мясном отделе так называемые суповые наборы или даже просто органы — печень, сердце — и работаем с ними, сшиваем, препарируем, — поделилась практическими навыками пожелавшая остаться неназванной студентка Первого медицинского института Санкт-Петербурга. — Это, конечно, не настоящая операция, но навык нарабатывается. Сшить сосуд или сделать максимально аккуратный надрез — для этого тоже требуется опыт.

ПЛОТЬ И ПЛАСТИК

Всущности, можно использовать для практики студентов манекены и муляжи, в точности воссоздающие организм человека (ММА им. Сеченова, например, полностью перешла на “механику”). Манекены оснащены различного рода датчиками, чутко реагирующими на любое движение хирурга. На протяжении всей операции световые сигналы отмечают верные (или неверные) действия, а после показывают совершенные ошибки.

Естественно, у таких искусственных тел есть свои плюсы. Во-первых, чтобы первоначально подготовить настоящий труп к практическим занятиям, необходима длительная процедура — освободить тело от жидкостей, выдержать в формалине, чтобы убить инфекции (с манекенами такой возни нет). Во-вторых, в некоторых случаях манекены просто незаменимы.

— Научиться выполнять пункции, дренирование, интубировать трахею, производить дефибрилляцию можно (и зачастую нужно) именно на специальных тренажерах, — подтверждает профессор Вадим Дубров, доктор медицинских наук, хирург-травматолог.

В реальной жизни это операции на живых органах — манекен воспроизводит их реакцию лучше, чем труп.

Однако есть три важных момента. Первый: дорогостоящие (от 100 000 руб.) куклы может позволить

себе только крупный вуз с внушительным бюджетом. Получается, что в медицинском образовании высокие технологии соседствуют с дикостью: богатые вузы переходят на манекены, бедные — на суповые наборы. И как узнать, к выпускнику какого учебного заведения на стол ты попал?

Второй момент: пластик все-таки не человеческая плоть, пусть и неживая. Что тебе было бы проще сделать — распилить плюшевого медведя или разрезать дохлую кошку? Вот и психологи утверждают, что никакое дорогостоящее оборудование, при всей своей идентичности строению человеческого тела, не заменит это тело. Оперировать манекен психологически намного проще, чем резать человека (пусть и мертвого).

МНОГИЕ КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ — ОТ ПЕРЕСАДКИ СЕРДЦА ДО ЗАМЕНЫ ШЕЙКИ БЕДРА — ОСТАВАЛИСЬ БЫ МЕЧТОЙ, НЕ БУДЬ ВОЗМОЖНОСТИ ОПРОБОВАТЬ ИХ НА ТРУПАХ

— Манекен изначально не живой человек, у него никогда не было жизни, он ее не терял, и не сильно жаль, что он сейчас не дышит, — это все чувствуется на уровне ощущений, — комментирует психолог Марина Полярус. — И главное, пластик не напоминает так остро о собственной смертности. Муляжи и манекены подходят для студентов первых курсов, когда идет первое ознакомление с органами, но в дальнейшем (особенно для людей, которые собираются работать в хирургии) нужно практиковаться именно на трупах.

Третий момент: никакая кукла, в конце концов, не расскажет достоверно, как устроено человеческое тело.

— Есть вещи, которым не научишь на тренажерах, — уверен профессор Дубров. — Например, взаиморасположение тканей и органов, технология их рассечения, обучение тактильной оценке качества тканей — здесь работа с трупами необходима.

Есть и еще один аргумент в пользу мертвых.

— Каждую новую, никем ранее не проводимую хирургическую операцию нужно тестировать на умерших людях, — уверен доктор медицинских наук из Университета Джонса Хопкинса (США) Л. Эбони Булвэр. — И многие ключевые события

в современной медицине — от пересадки сердца до замены шейки бедра — оставались бы мечтой, не будь возможности опробовать их на трупах. Так, перед тем как была совершена первая в истории Штатов частичная пересадка лица, команда хирургов из Кливлендской клиники обратилась за консультацией к ученым из Университета Дюка, которые уже провели операцию по полной пересадке лица — используя четыре трупа — и выяснили условия морфологической совместимости донора и реципиента.

ОПЕРАТИВНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

Каковы шансы у живого человека попасть под нож преступно неопытного хирурга? Теоретически невеликие.

— Студенты допускаются к участию в операции на всех этапах обучения, но самостоятельно оперировать им категорически запрещено законом, — говорит Вадим Дубров. — Сначала они просто присутствуют на операциях, потом выступают в качестве ассистента и младшего помощника, опять же под присмотром старших хирургов. Период от созерцания до самостоятельной работы может длиться годами — все зависит от грамотности и умений студента. Раньше других к операциям приступают те, кто очень много времени потратил на занятия в хирургическом кружке и практику.

Практически — о какой практике, пусть даже и в хирургическом кружке, может идти речь, если у одних вузов нет денег на дорогие манекены, у других нет ничего, кроме суповых наборов? Что же касается “под присмотром старших хирургов” — когда отец одного из редакторов МН в новогоднюю ночь загремел в провинциальную больницу с аппендицитом, встать с ножом к столу смог только вчерашний студент медвуза, вообще не имевший опыта, но зато родом из Палестины (мусульмане не пьют). По ходу операции несчастный молодой человек консультировался с медсестрами. От последствий этой истории прооперированный отходил полгода — бывший студент покрошил в винегрет не только аппендикс, но и все, что было рядом.

— Я работаю в реанимации, — рассказала МН Светлана Долгих, студентка 5-го курса Медико-технической академии, медсестра, — и мне пришлось сталкиваться со студентами старших курсов и интернами, проходящими практику. Некоторые не способны на простейшие действия, потому что не знают, как работать с человеком, потому что ждут сопровождающего комментария, а без этого входят в ступор.

В ступор может войти и современная российская хирургия — если сегодняшние студенты будут получать учебные материалы не из морга, а из мясного отдела ближайшего гастронома. Так что не удивляйся, если когда-нибудь врач отрежет тебе вместо аппендикса ногу — он по-другому не умеет. ■

ПРОСТОТА ПО-АМЕРИКАНСКИ

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ



В каждом штате США действуют некоммерческие организации вроде Филадельфийской Humanity Gifts Registry (HGR), которая координирует получение трупов и их распределение между медицинскими учебными заведениями штата Пенсильвания. Речь в первую очередь идет о телах, науке подаренных. Каждый житель штата старше 18 лет может заполнить заявление о том, что он безвозмездно предоставляет свое тело HGR с целью его дальнейшего анатомического изучения. Бумага должна быть засвидетельствована двумя совершеннолетними знакомыми заявителя, которые и сообщают о факте смерти. Тело может быть и не принято в дар, если человек умер от инфекционного заболевания, или тело сильно пострадало в результате катастрофы, или оно начало разлагаться, или человек

пережил серьезное хирургическое вмешательство незадолго до смерти. Humanity Gifts Registry выделяет \$50 на доставку трупа в одно из медицинских учреждений штата (все, что выходит за рамки этой суммы, оплачивают родственники), где оно используется исключительно в учебных целях. — Фундамент медицины — это знание о том, как мы устроены, — уверен президент HGR, профессор анатомии Брюс Хириш. Он не устает озвучивать эту мысль на каждом Дне поминовения, который ежегодно устраивает возглавляемая им организация (у американцев вообще богатый опыт торжественного обставления любых проявлений социальной активности). На церемонии обычно присутствуют родственники тех, кто завещал свое тело медицине, и студенты-медики.

Под торжественную музыку со сцены зачитывают имена героев, послуживших телом науке, собравшиеся поют гимны — все красиво. Подаренные HGR тела пребывают в медицинских колледжах в среднем два года, после чего останки кремируют и захоранивают на одном из принадлежащих организации кладбищ. Любопытно, что могилы на этих кладбищах безымянные и обозначены лишь номерами: многие их тех, кто отписывает свое тело медикам, желают сохранить анонимность. Но в любом случае через HGR можно легко получить информацию о точном месте захоронения родственника. Если же родные хотят впоследствии получить прах в собственное распоряжение, им нужно всего лишь письменно оформить свое желание сразу после смерти человека.

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ
30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ
ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH
ПО ЭТОМУ КУПОНУ
И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК
ЛЕГКУЮ ВЕРСИЮ
АРОМАТА SOLO LOEWE
— EAU DE COLOGNE
INTENSE С НОТАМИ
ТИМЬЯНА, ЛИМОНА,
ЗЕЛЕННОГО ПЕРЦА,
МАНДАРИНА, КОРИЦЫ
И ДЫНИ ОТ ИСПАНСКОЙ
МАРКИ LOEWE.



ПОДПИСАТЬСЯ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ ОЧЕНЬ ПРОСТО:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу:
127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Подписчики получают журнал обычного формата.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодичная, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпочта" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказа произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

ДА!

- Я хочу подписаться на Men's Health и получить аромат SOLO Loewe.
- ☐ Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **669 руб. 00 коп.**
- ☐ Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **999 руб. 00 коп.**
- Я хочу получать журнал
- ☐ ценной бандеролью ☐ в почтовый ящик*

СМН080906

ФИО
Индекс Область
Город Улица
Дом Корпус Квартира
Тел. E-mail Дата рождения 19

- Срок купона истекает 30 сентября 2009 г.
- Цены действительны только по России.
- Количество подарков ограничено.

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Кассир

Плательщик (подпись)

Кассир

Плательщик (подпись)

Форма № ПД-4

000 "Юнайтед Пресс"		
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА		
(КПП 771501001)	ИНН 7712110285	
Р/счет №	40702810500005081319	
В	в "Королевский Банк Шотландии" ЗАО г. Москва	
Кор/счет №	30101810900000000217	
БИК	044525217	
ФАМИЛИЯ, И. О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА		

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал		
Men's Health на номеров		

Форма № ПД-4

000 "Юнайтед Пресс"		
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА		
(КПП 771501001)	ИНН 7712110285	
Р/счет №	40702810500005081319	
В	в "Королевский Банк Шотландии" ЗАО г. Москва	
Кор/счет №	30101810900000000217	
БИК	044525217	
ФАМИЛИЯ, И. О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА		

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал		
Men's Health на номеров		

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Под редакцией Дмитрия Смирнова



127

Набор кубиков

Салат для хорошей формы и настроения



124

Внеплановая замена

Альтернатива надоевшим тренировкам



128

Смирнов ответит

Как качать, что есть и как носить



120

Жим по-новому

Экспериментальный фитнес на 4 недели



ЖИМ ПО-НОВОМУ

4 недели экспериментального фитнеса, которые сделают тебя и стройнее, и сильнее, и мускулистее. Короче, гораздо лучше, чем ты есть сейчас!

Самые эффективные тренировочные программы преследуют, как правило, какую-нибудь одну цель. Превратить, например, жирного в поджарого (хилого — в сильного, тюфяка — в спортсмена и т.д.). С точки зрения человеческой физиологии все это, конечно, правильно, поскольку организм, он как бригадир ремонтной бригады — гораздо лучше понимает конкретные команды, а не абстрактное “Сделай мне красиво!”. Отсюда, кстати, и строгость большинства фитнес-программ: 4 подхода по 12 повторов, и ни шага в сторону. Но что же делать, если хочется всего и сразу? Решение нашел заслуженный тренер Америки, бакалавр наук в области биологии человека и вообще крутой парень Чад Уотербери. В своей книге “Качок на скорую руку” (Huge in a Hurry) он утверждает, что, занимаясь по описанной далее программе, ты (да-да, конкретно ты!) не только сожжешь лишний жир благодаря работе с большими весами, но и увеличишь силу и объем мускулов. И при этом, заметь, тебе даже не придется считать количество подходов!

Одна беда — рассчитана программа всего на четыре недели, после чего ее эффективность заметно снижается. Впрочем, и номер МН, который ты держишь в руках, рассчитан на тот же срок. А в следующем мы — зуб даем! — порадуем тебя чем-нибудь еще.



МН-ДОСЬЕ

Чад Уотербери, автор книги “Качок на скорую руку”, нестандартный тренер. Во-первых, вместо обычных 2-3 сетов по 8-12 повторов он запросто может попросить тебя сделать все наоборот — 8-12 сетов по 1-3 повтора. Во-вторых, он терпеть не может жим штанги лежа. А в-третьих, Чад вообще не слишком часто пользуется отягощениями, предпочитая им сложные варианты привычных упражнений с собственным весом. Так что не удивляйся, если программа, которую ты сейчас увидишь, не будет похожа на все, что ты знал о тренировках раньше.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Программа Уотербери состоит из трех тренировок, каждую из которых нужно выполнять один раз в неделю, отдыхая перед следующей не менее 48 часов. При этом твоя главная задача — выполнить все предписанные повторы каждого упражнения конкретной тренировки. Сколько сетов это от тебя потребует — не важно. Главное — выполнять каждый повтор максимально быстро, сохраняя при этом хорошую технику и не делая паузы ни в одной точке движения. Сразу же завершай подход, как только скорость выполнения упражнения начнет снижаться или ухудшится техника.

Еще одна немаловажная деталь — грамотный подбор рабочего веса. Масса снаряда должна быть такой, чтобы поднять его ты мог не больше указанного для первого сета количества повторов. Например, если указано 4–6 кг, подбирай такой вес, с которым ты можешь сделать не более 6 технически безупречных повторов. Этот вес и будет рабочим на сегодня для данного конкретного упражнения.

Суть ясна? Приступаем!

ТРЕНИРОВКА I

25 повторов в каждом упражнении
4-6 повторов в первом сете
45 сек. отдыха между сетами
и упражнениями

1 ПОДТЯГИВАНИЯ

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом чуть шире плеч. Немного прогнись в грудном отделе позвоночника, скрести лодыжки, взгляд направь на перекладину [А]. Подтянись вверх как можно быстрее и, кряхтя, коснись турника грудью [Б]. Вернись в исходное положение. Если же собственный вес кажется тебе, напротив, слишком легким, используй утяжелители, подвесив их на пояс.



ВАЖНО: подтягиваясь, старайся поднять подбородок выше перекладины.

2 ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА

Ляг на горизонтальную скамью, поставив ноги шире плеч и подняв гантели над грудью. Грифы должны составить единую линию, так что, надеясь, ты догадался принести с собой в спортзал метровую портняжную линейку [А]. Опусти гантели по сторонам от груди [Б] и немедленно выжми их вверх, вернувшись в исходное.



ТРЕНИРОВКА II

1 ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

Возьми в правую руку гантель, поставь левую ногу вперед и поклонись соратникам, опустив корпус почти до горизонтального положения. Правую руку выпрями, чтобы гантель оказалась чуть ниже коленей [А]. Сводя лопатки, подтяни гантель к поясу [Б] и вернись в исходное положение. Приступай к прокачке левой руки после того, как сделаешь (с перерывами) рекомендованные 40 повторов для правой.



ВАЖНО: поднимай плечо только до параллели с полом, не выше.

3 ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

Подойди к штанге, лежащей на стойках, поплыви на ладони, громко скажи "Ха!" и возьми ее за нее прямым хватом, расположив кисти несколько шире плеч. Выведи оба локтя далеко вперед и помести штангу на переднюю часть дельтовидных мышц. Сними снаряд со стоек, отойди от них на пару шагов, не забыв включить огни заднего хода, чуть согни колени и отведи таз назад [А]. Не опуская локтей и не округляя спины, глубоко присядь, стараясь опустить тазобедренные суставы ниже коленей [Б]. Мощным движением вернись в исходное положение.



ВАЖНО: держи плечи параллельно полу, иначе штанга свалится тебе под (а возможно, и на) ноги.

4 ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА СО ШТАНГОЙ

Возьми штангу с изогнутым грифом прямым хватом чуть уже плеч и ляг на горизонтальную скамью, временно положив снаряд себе на бедра. Почти полностью выпрямив руки, подними штангу вверх так, чтобы проекция грифа пришлась на уровень носа или глаз, что не совсем так, как показано на рис. А. Не двигая плечами, согни руки в локтях, опустив кисти чуть ниже локтевых суставов [Б]. Сразу же вернись в исходное.



3 ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НАЗАД

Помести штангу на спину чуть ниже основания шеи, сведи лопатки, выпрямись и поставь ноги на ширину бедер [А]. Удерживая корпус неподвижным, сделай левой ногой шаг назад с криком "Па-аберегись!", одновременно согнув правую ногу в колене. Опустись в выпад так, чтобы колено левой ноги почти коснулось пола [Б]. Вернись в исходное и повтори. Сделав 40 повторов с перерывами, смени ногу.



40 повторов в каждом упражнении
10-12 повторов в первом сете
60 сек. отдыха между сетами и упражнениями

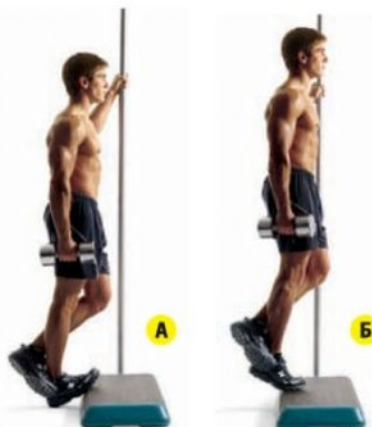
2 ЖИМ СТОЯ ОДНОЙ РУКОЙ

Поставь ноги на ширину бедер, чуть согни в коленях и, взяв в правую руку гантель, подними ее к плечу [А]. Если в это время мимо тебя проходит симпатичная блондинка, можешь в шутку сказать в гантель "Алло!". Если проходит тренер, с серьезным лицом и не отклоняя корпус в сторону, выжми гантель вверх над правым плечом [Б] и вернись в исходное. Сделав обычные 40 повторов, смени руку.



4 ПОДЪЕМЫ НА МЫСКИ

Встань на правую ногу, поставив ее мысок на степ-платформу или пару дисков от штанги, сложенных друг на друга. В правую руку возьми гантель. Левую ногу слегка согни и помести ее стопу на икру правой, как будто пытаешься почесать. Для сохранения равновесия (ну, ты ведь не ходишь в тренажерный зал трезвым?) держись за неподвижную опору [А]. Не помогая себе рукой, поднимись на мыске как можно выше [Б] и вернись в исходное положение. Сделав все повторы, смени ногу и переложи гантель в другую руку.

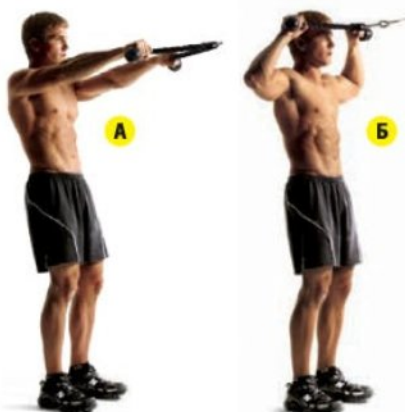


ТРЕНИРОВКА III

50 повторов в каждом упражнении
20-22 повтора в первом сете
75 сек. отдыха между сетами и упражнениями

1 ЛИЦЕВАЯ ТЯГА

Прикрепи к верхнему блоку веревочную рукоять, возьми ее за концы и немного отойди назад так, чтобы руки были прямыми, а трос натянутым [А]. Подтяни веревочную рукоять к подбородку (извини, но нанять фотографа и модель, которые бы знали, в чем принципиальное отличие подбородка от лба, нам не удалось) так, чтобы в конечной точке предплечья располагались вертикально [Б]. Вернись в исходное и сразу же повтори.



2 ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

Прими обычный упор лежа, соединив ступни и выведя тело в одну линию с ногами. Ладони поставь чуть шире плеч и сведи лопатки [А]. Опустись вниз, коснувшись грудью пола [Б], и вернись в исходное. Если обычные отжимания для тебя слишком легки, делай их, стоя руками на гантелях или фитболе. Если и этот вариант окажется элементарным, усади себе на спину какого-нибудь небольшого тренера. Обычно им нравится так кататься.



3 РУМЫНСКАЯ ТЯГА СО ШТАНГОЙ

Встань прямо, поставив ноги на ширину бедер. Возьми штангу прямым хватом, отведи таз назад (не слишком далеко, иначе он потом не захочет возвращаться) и чуть прогнись в пояснице [А]. Не округляя спины, наклонись вниз и постарайся опустить штангу до середины голени [Б]. Сразу же вернись в исходное положение.



4 МОЛОТКИ СТОЯ

Встань прямо, опустив гантели по сторонам корпуса, как показано на рис. А (знал бы ты, как долго мы заставляли этого истукана принять такую, казалось бы, незамысловатую позу). Не помогая себе корпусом, подними гантели как можно ближе к плечам [Б]. Немедленно вернись в исходное положение и повтори. ■



Внеплановая замена

ВОПРОС

Здравствуй, МН! Сколько можно печатать одни и те же упражнения — надоели все эти тяги в наклоне, приседания и разводки! Когда уже будет что-нибудь новенькое?

АЛЕКСЕЙ

ОТВЕТ

Да прямо сейчас! Если традиционные упражнения встали у тебя поперек горла — воспользуйся альтернативой.



* Фитнес-тренер тренажерного зала и БИ "Физ-Культ", МС по тайскому боксу и кикбоксингу



2 НАДОЕЛИ: разводки с гантелями лежа ДЕЛАЙ: горизонтальный жим стоя

Говорят, автором этого упражнения является сам Свенд Карлсен — стронгмен международного уровня. И хотя в своих тренировках он использует два 10-килограммовых диска, я рекомендую тебе воспользоваться подшивкой МН — так значительно тяжелее. Итак, возьми пачку журналов (минимум 4 номера!), разверни их корешками вниз и зажми между ладонями. Согни руки и подними журналы к груди [А]. Теперь медленно — на 3-5 счетов, не опуская, выпрями руки перед собой [Б]. Не менее плавно вернись в исходное положение и повтори. Твоя задача — не уронить ни одного журнала. Сделай 3-5 сетов по 10-12 повторов.



1 НАДОЕЛИ: гиперэкстензии ДЕЛАЙ: прогулку фермера с гантелью

Найди одну, но очень тяжелую гантель, крепко вцепись в ее рукоять правой рукой и выпрямись. Теперь, стараясь сохранять полностью вертикальное положение корпуса (если тебе неизвестна семантика слова "вертикальное", читай: не наклоняйся в сторону), пройди вперед метров 10-20. Брось отягощение на пол, переведи дух и вернись обратно, неся гантель в левой руке. Если снаряд все время норовит вырваться из рук, используй кистевые ремни — задача этого упражнения не в том, чтобы укрепить твой хват, а в том, чтобы как следует и по-новому (я помню!) нагрузить боковую часть мышц кора и спины. Сделай 3-5 проходов в каждую сторону.



3 НАДОЕЛИ: выпады ДЕЛАЙ: сплит-приседы с опорой ногой о стену

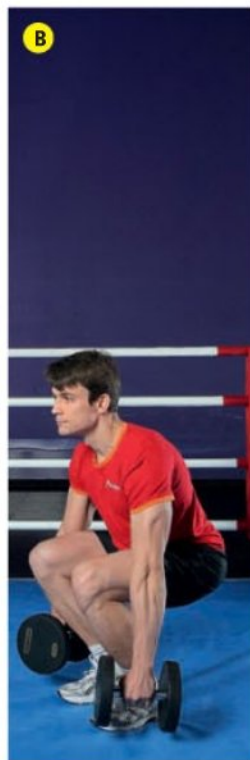
Встань спиной к стене (или чему-нибудь другому) на расстоянии пары шагов от нее. Перенеси вес на правую ногу и немного согни ее в колене. Левую отведи назад и упирай мысок в стену на высоте около полуметра от земли [А]. Руки поставь на пояс (или возьми гантели), выпрями спину, взгляд направь перед собой. Не теряя равновесия, согни правую ногу и опусти вниз [Б]. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3-5 сетов по 12-15 повторов для каждой ноги. Это упражнение ничем не уступает обычным выпадам, зато прибавляет интереса за счет работы по удержанию равновесия.

ФОТО: АНТОН КОМПЛЕВ

4 **НАДОЕЛА:** становая тяга
ДЕЛАЙ: румынскую тягу
с выпрыгиванием

Это упражнение применяют тренеры NBA для того, чтобы увеличить высоту прыжка своих подопечных. Тренирует оно не только ноги, но и низ спины, что тебе и надо.

Возьми гантели, поставь ноги на ширину бедер, чуть прогни поясницу и отведи таз назад [А]. Наклонись вперед и опусти отягощение до середины голени [Б]. Теперь, не прекращая движения, согни ноги в коленях и опусти в глубокий присед [В]. Сразу же выпрыгни вверх как можно выше [Г]! Мягко вернись в исходное положение — это 1 повтор. Сделай 3–4 сета по 8–10 повторов и выходи во двор попрактиковаться в забивании мяча в баскетбольное кольцо сверху.



5 **НАДОЕЛА:** позиция планки
ДЕЛАЙ: боковую планку с тягой амортизатора одной рукой

Нуда, согласны — стоять в обычной планке на локтях и пялиться в пол минуту-другую кому угодно наскучит. Попробуй вот такой вариант: встань на один локоть, повернувшись к полу боком. Ноги вытяни в одну линию с корпусом, втяни живот и напряги ягодцы. Теперь возьмись за рукоять блочного устройства или обычного амортизатора (ах да, забыл предупредить, что перед выполнением упражнения амортизатор нужно закрепить близко к полу на уровне плеч). Теперь, не меняя положения тела, потяни рукоять к груди, сводя лопатки. Будь осторожен со степенью натяжения амортизатора или тяжестью блока — если переборщишь, тебя перевернет вперед. К счастью, большой вес тут не нужен: продержись в таком положении 30–60 секунд и смени опорную руку. Сделай 3 сета для каждой стороны.



6 **НАДОЕЛ:** обычный подъем штанги на бицепс
ДЕЛАЙ: подъем на бицепс со смещенным центром тяжести

Если из оборудования у тебя всего одна штанга, для бицепсов это и вправду проблема — сколько ни меняй хват с прямого на обратный, все равно получается все тот же скучный подъем на бицепс. Сделай вот что: возьмись за штангу одной рукой как обычно — на уровне плеча, а другую — чуть смести к центру грифа [А]. Теперь сделай 4–6 сетов по 10–12 повторов, меняя положение рук с каждым сетом. Благодаря смещенному центру тяжести бицепс той руки, что находится ближе к центру, станет трудиться на порядок сильнее, а это не только внесет долгожданное разнообразие в тренировки, но и увеличит мышцы в размерах. ■

В тесноте и в обиде!

Чем теснее помещение, тем меньше в нем возможностей для маневра и больше опасность. Возьмем, к примеру, среднестатистический подъезд (Питер! Речь о парадном!): грязно, темно, тесно, безлюдно и к тому же скверно пахнет. Идеальное место для ограбления.

ВИКТОР БАЛАХНИН: Если, войдя в подъезд, ты почувствовал на своем плече руку недоброжелателя, реагируй мгновенно! Лучше, конечно же, сразу разорвать дистанцию, развернуться и приготовиться к бою (если рука недоброжелателя не принадлежала старушке-соседке). Однако: а) в типовом подъезде места для отхода может просто не быть; б) не все из нас в детстве прошли курс обучения в шаолиньском монастыре. Поэтому постарайся сделать хотя бы следующее:



* Инструктор по боевым искусствам, профессиональный телохранитель, сержант отдельной разведроты ВДВ в отставке



- 1** Заблокируй возможный первый удар нападающего — он наверняка будет пытаться ударить тебя в голову, так что защити себя ближней к противнику рукой, расположив предплечье вертикально.
- 2** С силой ударь нападающего стопой в колено. Бей от бедра, напрягая ягодичи, а не за счет разгибания ноги — это прибавит удару силы. После удачного попадания супостат с гарантией отойдет от тебя на полшага — этого будет вполне достаточно для того, чтобы перейти к успешным контратакующим действиям.

- 3** Коротким движением наотмашь ударь его в подбородок, ухо или шею ребром руки, которой защищался.
- 4** После чего сделай серию добивающих ударов — кулаком или ладонью второй руки в челюсть или область носа, а затем коленом — в область низа живота или паха. Самое важное в такой ситуации — успеть среагировать независимо от того, какой удар на тебя пойдет — ногой, головой или рукой. Главное, чтобы вся твоя серия (от блока до финального удара коленом) была единым и молниеносным целым. Все уда-

ры должны быть короткими, быстрыми и по максимуму агрессивными. Как только противник выйдет из строя, сразу же беги — неизвестно, сколько еще человек придет к нему на помощь! И не забудь по пути звонить или стучать во все встретившиеся тебе по дороге двери — чем больше шума ты создашь, тем больше шансов выйти из столь неприятной ситуации живым и невредимым. ■

Роль асоциального подъездного агрессора согласился исполнить хороший человек Денис Меньшенин — спасибо ему большое!

Набор кубиков

После тщательно выполненной тренировки этот салат обеспечит тебе надлежащие формы во всех частях тела (благодаря ударным дозам белка) и хорошее самочувствие/настроение (благодаря правильным овощам и зелени).

ДЕНЬ
СУДКА
#08



1 ИНДЕЙКА

Сколько: 100 г, обжарить.

Зачем? Это один из наиболее диетических источников белка.

2 КАРТОФЕЛЬ

Сколько: 1 шт., отварить.

Зачем? Картошка на самом деле не такая уж вредная еда. В ней много витамина С, который помогает мышцам восстанавливаться после тренировок.

3 АВОКАДО

Сколько: половинка плода.

Зачем? Лишать себя жира контрпродуктивно. Нужно просто есть правильный, например, богатое жирными кислотами авокадо. В нем же — витамин К, укрепляющий кости.

4 СВЕКЛА

Сколько: 1 шт., отварить.

Зачем? Содержащиеся в ней вещества способствуют усвоению организмом кальция. Также свекла понижает давление.

5 САЛАТ

Сколько: пара листьев.

Зачем? Салат богат железом, необходимым твоим мышцам, и лактуцином, успокаивающим нервную систему и нормализующим сон, без которого от любых гантелей никакого проку.

6 ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Сколько: пара перьев.

Зачем? Эта зелень богата кверцетином — мощным антиоксидантом, помогающим организму бороться с кучей проблем, от простуды до сердечных заболеваний. К тому же кверцетин снижает боль в перетруженных тренировкой мышцах.

7 КАПЕРСЫ

Сколько: 1 ст. л.

Зачем? Они богаты витамином А — ключевым для роста клеток веществом, а также рутином, который укрепляет капилляры. ■

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Порежь индейку и овощи кубиками. Уложи все хозяйство в лоток, полей уксусом и оливковым маслом. Вкушай.



Вычитал, что после тренировки необходимо поесть в течение 20 минут для достижения максимального эффекта. А если не есть 2 часа, то толку от нее нет. Правда?

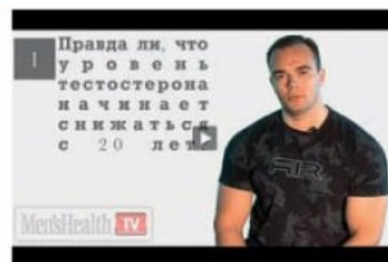
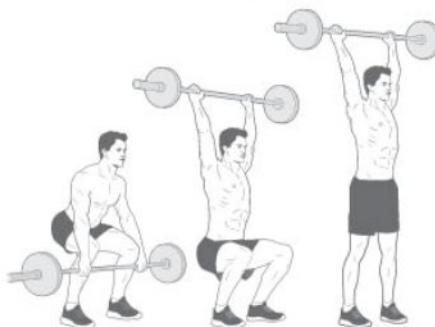
ГРИГОРИЙ ШУМИЛОВ

Бесспорно — да! Сразу же после занятия ты должен обеспечить свой организм достаточным количеством белка и углеводов, чтобы помочь ему начать адаптироваться к только что испытанным нагрузкам. Если этого не сделать, организм будет вынужден восстанавливать весь тот хаос, который ты внутри него создал, собственными силами — то есть продолжать разрушать себя дальше.

Не знаю, как прокачать трапеции, с тех пор как в шее поселился остеохондроз... Шраги обычные вызывают дискомфорт. Можно, делать лежа или на скамье под небольшим углом?

КОЧЕГАР

А я бы предпочел рывки от уровня колен — там веса меньше, а трапеции работают посильнее. Сам шраги не использую ни как спортсмен, ни как тренер.



Правда ли, что уровень тестостерона начинает снижаться с 20 лет?

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ ты найдешь в журнале или в еженедельной программе «ФИТНЕС ОНЛАЙН» (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Какие преимущества и недостатки у подтягиваний на кольцах по сравнению с перекладиной?

АЛЕКСАНДР СЕНОКОСОВ

Недостатки:

1. Сложно найти.
2. Технически сложнее упражняться.

Преимущества:

1. Непривычное для организма упражнение, что всегда хорошо.
2. Степень свободы больше по сравнению с турником, что делает упражнение на кольцах на порядок тяжелее. Останавливаться на чем-то одном не стоит. Чередуй снаряды время от времени.

Все современные дизайнерские брюки — с заниженной талией. Чтобы носить такие, надо иметь четко очерченный контур пресса. Подскажи упражнения на развитие наружных косых мышц без задействования верхних пучков!

РУСЛАН КОДАЧИГОВ

Таких упражнений в природе не существует. А «контур» мышц живота — вопрос не упражнений, а соблюдения жесткой диеты, которая, кстати, дает лишь временный результат.

Может, тебе лучше перейти на обычные джинсы и украшать себя не одеждой, а, например, дельтовидными?

Может ли плоскостопие стать препятствием к развитию мышц?

IVAN

Да, может. Плоскостопие — это прямая предпосылка к травмам коленей. Поэтому людям, страдающим этим заболеванием, обычно не рекомендуют глубоко приседать и делать становые тяги. По крайней мере без специальной ортопедической обуви.

ИМПУЛЬС | 3

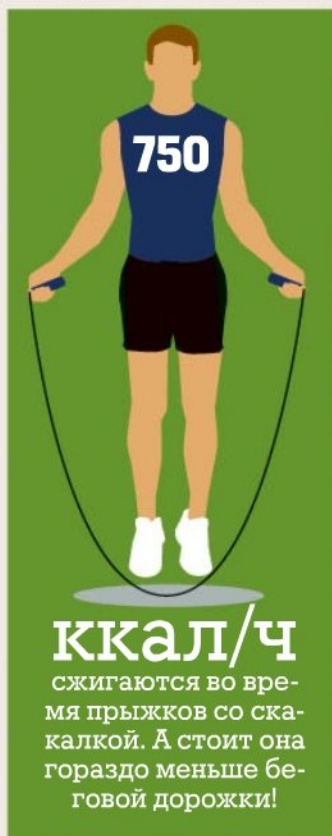
8 фактов, которые помогут тебе в спортзале

4%

На столько больше калорий сожжется, если поднимать штангу или гантели максимально быстро по сравнению с твоим обычным темпом выполнения упражнений.

45 минут

в день, пять раз в неделю тренировался Дэниел Крейг, чтобы быстро прийти в хорошую физическую форму для роли Бонда. Интенсивность и небольшие перерывы между нагрузками дают отличный результат даже при коротких промежутках времени.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЛАВЕРЬЕВА



1=4

За 1 час интервальной кардиотренировки ты сжигаешь столько же калорий, сколько за 4 часа монотонной работы на том же тренажере.

20

тренировок с отягощением нужно провести для того, чтобы увеличение размеров мышц стало визуально заметным.

47%

На столько больше риск заболеть раком у физически слабых мужчин по сравнению с теми, кто регулярно занимается фитнесом.

50%

ДНЕВНОЙ НОРМЫ ПРОТЕИНА СОДЕРЖИТСЯ В СТЕЙКЕ ЛОСОСЯ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА (200-300 Г). ПЕРЕКУСИ РЫБОЙ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.



секунд

Идеальное время для задержания веса, чтобы получить результат от статичной тренировки. Зафиксируй вес в середине амплитуды для максимальной эффективности и роста мышечной массы.

ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ НОГТЕЙ

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ НОГТЯМ?

Лоцерил
а м о р о л ф и н

противогрибковый раствор для наружного
применения (в виде лака для ногтей)

- **ВЫСОКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ** (широкий спектр действия, хорошо проникает в ноготь)
- **БЕЗОПАСНОСТЬ** (нет побочных эффектов таблеток)
- **УДОБСТВО ПРИМЕНЕНИЯ** (можно наносить 1 раз в неделю, невидим на ногте)



Производство Лаборатории Галдерма, Франция. Представительство компании ГАЛДЕРМА СА
107076 Москва, Стромынский пер., 6; тел./факс: (499) 269-15-96, 269-15-97

Регистрационное удостоверение №012558/01 от 25.11.05 г. до 25.11.10 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

GTS

Решение

ПАРА ЦВЕТНЫХ

Носки из незаметных чехлов для ног превратились в акцентированную броскую деталь мужского гардероба. Логика проста: брюки становятся все короче, носки — все ярче. Те, что ты видишь на этой картинке, носят под джинсы. Правда, продвинутые дизайнеры предлагают надевать их и под костюм, только не классический, естественно. Решайся!

Paul Smith



Gant



Lacoste



Puma



НЕРВНАЯ НОЧЬ

ЛЕТО. ГОРОД. ВЕЧЕР. ЧТО-ТО ЖДЕТ ТЕБЯ
ПРЕДСТОЯЩЕЙ НОЧЬЮ, НО ЧТО — СТАНЕТ ЯСНО
ЛИШЬ ЗАВТРА УТРОМ. А ПОКА — ОДЕВАЙСЯ
И ВЫХОДИ ИЗ ДОМА.



Поло **Gran Sasso**
Кардиган **Blend**
Брюки **O'Neill**
Кеды **Le Coq Sportif**
Очки **River Island**

Поло **Lacoste**
Худи **Fiertrap**
Джинсы **Patrizia Pepe**
Ремень **TJ Collection**
Кепка **Vilebrequin**
Кроссовки **Nike**
Очки **John Richmond**





Футболка **Sela**
Брюки **Patrizia Pepe**
Ветровка, кроссовки **Adidas**
Очки **River Island**

Ветровка Nike
Шорты Sela
Очки River Island





Благодарим отель Adam&Eve
и компанию GTI за помощь
в организации съемки

Футболка Blend
Кожаная рубашка Victim
Джинсы, ремень River Island
Часы Toy Watch
Очки GF Ferre

Футболка **TJ Collection**
Галстук, очки **River Island**
Кардиган **Adidas**
Брюки **O'Neill**

Фотограф: **Timur Grib**
Стиль: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**
Ассистент фотографа: **Юлия Майя**
Модель: **Олег Бигаев** (Modus Vivendis)

БОСОНОГИЙ МАЛЬЧИК

ВООБЩЕ-ТО ПРИЛИЧНЫЕ ЛЮДИ УХАЖИВАЮТ ЗА СВОИМИ НОГАМИ КРУГЛЫЙ ГОД. НО ЕСЛИ ТЕБЕ ВСЕ БЫЛО НЕДОСУГ, ТО СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ СТОПАМИ. ЛЕТО В РАЗГАРЕ, МОРЕ, РЕКА, ПЛЯЖ — ДЕВУШКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОИНТЕРЕСУЮТСЯ, ЧТО У ТЕБЯ ТАМ, ВО ВЬЕТНАМКАХ. ЕСЛИ НЕ ИСПРАВИШЬ УПУЩЕННОЕ — ВСЕ УСИЛИЯ ПО НАКАЧИВАНИЮ ПРЕССА И БИЦЕПСОВ МОГУТ ПОЙТИ НАСМАРКУ.

1 Размигаем ступни Возьми таз с горячей водой. Добавь немного соды и масла для ванны. Теперь добавь свои ноги. “Это позволит смягчить мозоли на ступнях”, — говорит дерматолог Филип Грин. “Пока замачиваешь ноги, помассируй кожу вокруг ногтей старой зубной щеткой”, — добавляет ортопед Йен Гриффитс. Да, парень, старой зубной щеткой.

2 Убираем участки омертвевшей кожи Итак, после 10-минутного отпаривания в вышеуказанном растворе ноги надо извлечь и насухо вытереть. “Тщательно отполируй жесткие участки кожи на ступне и вокруг большого пальца пемзой”, — учит Гриффитс. Если не убрать размякшие наросты и мозоли, они не просто будут ужасно сморщиться, но станут болеть еще больше, когда засохнут.

3 Заделываем трещины Посмотри между пальцами. Видишь трещинки? Эти места для грибка все равно что комнатка для приватного танца в стрип-клубе: ему там так хорошо, что он готов плодиться и размножаться. Инфекция забивается в трещины и провоцирует микозы стоп (грибковые заболевания). Регулярные спиртовые примочки избавят

от напасти. Вставь между пальцами ватные тампоны с медицинским спиртом, посиди минуты три. После намажь эти места антигрибковой мазью.

4 Стрижем ногти Теперь надо постричь ногти. Сложно, больно, неприятно — а ты как думал? Чтобы не изрезать ножницами, возьми кусачки для ногтей. “Срезай ноготь, повторяя его линию, но не слишком коротко, чтобы он не начал врастать”, — рекомендует Гриффитс. И не забудь сгладить острые углы пилкой.

5 Лечим пятки От сухости на пятках образуются глубокие трещины. И ходить больно, и вид их ужасен. Используй увлажняющий крем от трещин на стопах.

6 Удаляем кутикулу Последние штрихи перед счастливым финалом: берем лопатку для удаления кутикулы (плотный кожистый валик на границе ногтя и пальца) и аккуратно отодвигаем кожу с ногтей, затем удаляем ее маникюрными ножницами. И наконец, спрей-антиперспирант для ног, чтобы завершить картину. Ура. На ближайшие недели о ногах можно забыть. И снова качать пресс и бицепсы.

Neutrogena — крем “Норвежская формула” увлажняет и предотвращает появление мозолей



Declare — крем для очень сухой кожи и от трещин на стопах



Педикюрный набор SephoraMen

Biotherm Leg Laser — тонирующий гель



Sally Hansen — крем для размягчения твердых ногтей



Payot Jambes Legers — увлажняющий гель, снимающий усталость



Clarins — тонирующая эмульсия
Cellcosmet Cellmen — скраб для ног



Kenzoki — бальзам для массажа, улучшает циркуляцию крови

8 лет инноваций для самого комфортного бритья от Gillette! Комфортнее, чем MACH3! Убедись! Если тебе не понравится — мы вернем деньги.*

• Бреющая поверхность с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у MACH3. Такая конфигурация позволяет распределить силу по всей бреющей поверхности для меньшего давления и большего комфорта

• Улучшенная смазывающая полоска-индикатор со специальными увлажняющими веществами для лучшего скольжения по твоей коже

• Лезвия PowerGlide** с уникальным покрытием для меньшего ощущения раздражения и большего комфорта по сравнению с MACH3 Turbo***

• Точное лезвие-триммер, идеальное для подравнивания висков и придания формы, а также бритья таких трудных мест, как область под носом

• 15 микрогребней, на 5 больше, чем у MACH3 Turbo***

• Индикатор низкого заряда батарейки, указывающий, что батарейка больше не предоставляет оптимального напряжения для наилучшего результата

• Кнопка включения-выключения режима микровибраций. Функция автоматического выключения останавливает режим приблизительно через 8 минут непрерывной работы

* Срок проведения Акции — с 01.04.2009 по 31.10.2009. Срок регистрации — с 01.04.2009 по 14.09.2009. В Акции принимают участие все бритвы Gillette Fusion. Информация об организаторе Акции, о правилах ее проведения, количестве призов по результатам Акции, сроках, месте и порядке их получения — по телефону горячей линии 8-800-100-1330 (звонок по РФ бесплатный) или на сайте www.moneyback.gillette.ru

** ПауэрГлайд.

*** МакЗ Турбо.

**** Фьюжн Пауэр.

Gillette
Fusion
POWER ****

Gillette
Лучше для мужчины нет™

Adam&Eva (отель) по вопросам бронирования обращайтесь в компанию "GTI Travel Россия", ул. Бакунинская, 73, стр. 2, эт. 3, т.: 926-4506

Adidas м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23; "Валдай-центр", ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 6/3, т.: 692-5214; ТЦ "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-1405

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Blend ТЦ "Метромаркет", т.: 775-8514

BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганка, 1, т. 911-0864

Calvin Klein Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: 980-6595; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6596; "МЕГА-Химки", т.: 980-9105; СПб, ул. Льва Толстого, 1/3, т.: (812) 449-3903; ул. Садовая, 22, т.: (812) 449-3907

Firetrap м-н E-Life, ул. Арбат, 19, т.: 203-3003; ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; Ленинский пр-т, 11, т.: 954-2920; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 789-8587; "МЕГА-Химки", т.: 725-5902; www.jscom.ru

Gant ТК "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8340; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 730-2433; ТК "Ашан-Сити", ул. Правобережная, 1, т.: 799-9701

GF Ferre (оптика) м-н Goodlook, ТЦ "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: 514-0031; м-ны "Подийум", Новинский б-р, 18, т.: 202-4686, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 921-8171; м-н Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946

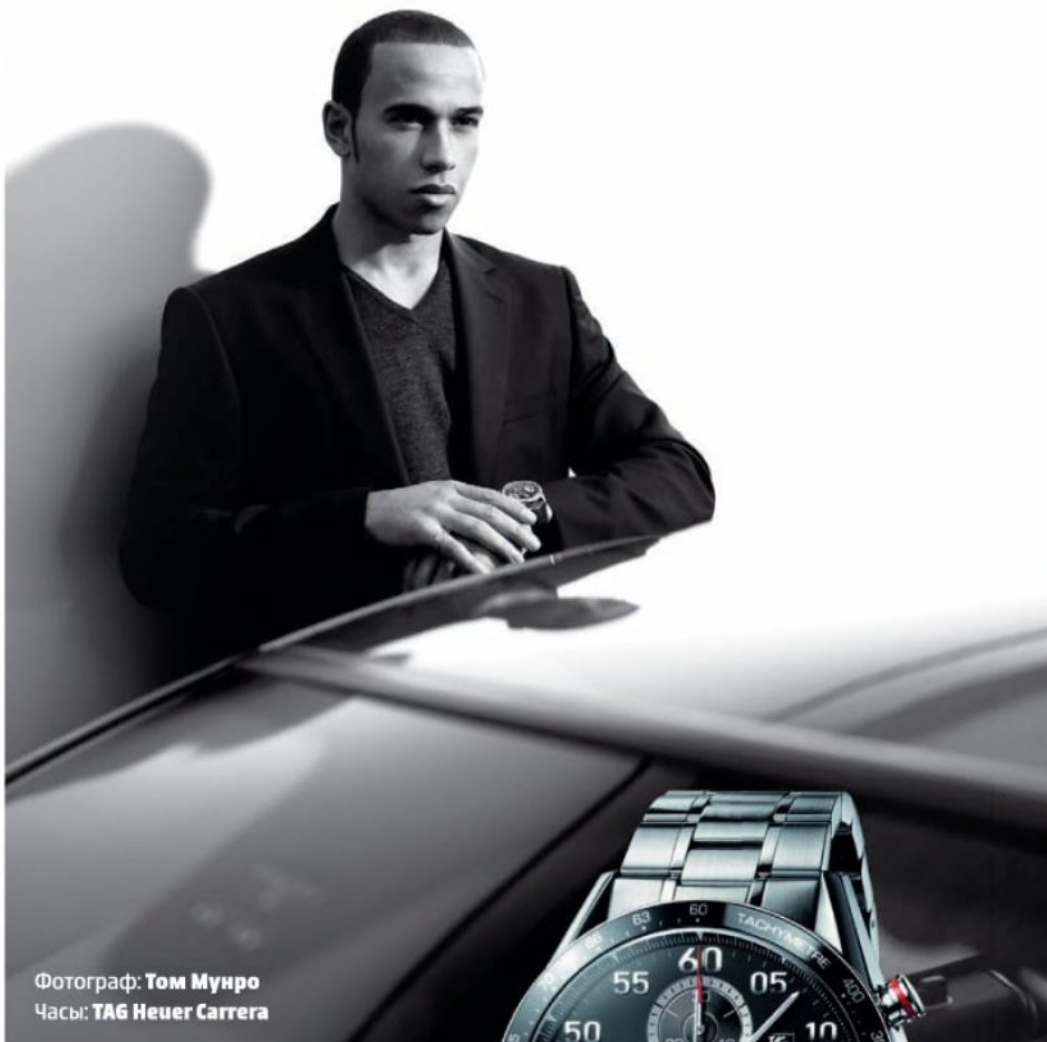
Gran Sasso ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52

John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подийум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58

Lacoste "МЕГА-Химки"; "МЕГА-Теплый Стан"; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Le Coq Sportif ТК "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339

Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; ул. Шереметьевская, 60А, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; ТЦ "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-2214; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81Б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671



Фотограф: Том Мунро
Часы: TAG Heuer Carrera

Nike Смоленская-Сенная пл., 27-29/1; Кудринская пл., 1, www.nike.com

O'Neill сеть м-нов "Спортмастер", т.: 777-7771

Patrizia Pepe ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, наб. Канала Грибоедова, 18-20, т.: (812) 314-8705; Астрахань, ТЦ Astor, т.: (512) 63-2099; Баку, ул. Узеира Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330

Paul Smith Bosco, ГУМ, Красная пл., 3

Puma ГУМ, Красная пл., 3

Quiksilver "МЕГА-Белая Дача", т.: 967-9623; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7939; СПб, "МЕГА-Дыбенко", Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; "МЕГА-Парнас", Всеволожский р-н, т.: (812) 493-5400; www.quiksilver.ru

Reebok Новинский б-р, 28/35; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3

River Island ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16

Sela ТЦ "Рублевский", Рублевское ш., 48/1; СПб, ТЦ "Гулливёр", ул. Торфяная, 9

TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: 699-3839

TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Москов-



ский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127

Toy Watch "Подийум", ул. Кузнецкий Мост, 14

Victim ЦУМ, ул. Петровка, 2

Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, 2 линия, 2 эт., т.: 961 1149; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; "Подийум", Новинский б-р, 18, стр. 2, т.: 203-7486

Четверо на одного

Пожалуй, один из самых удобных и наглядных механизмов для путешественников и бизнесменов. Rodolphe Instinct basic вместил в себя сразу четыре часовые шкалы. С каким бы количеством пересадок ты ни летел, никогда не опоздаешь и время не перепутаешь. Ну а браслет из черного аллигатора приятно греет и душу, и запястье.



Любителям клубнички

Теперь леденящий душу и бодрящий тело зеленый айс-ти Nestea Vitao вдохновлен новым вкусом — клубники и алоэ вера. Пей и охлаждайся.



ПРОМТОВАРЫ



Зачистка

NIVEA For Men позаботилась, чтобы твоя кожа всегда была здоровой и ухоженной, выпустив новый продукт — отшелушивающий скраб для лица. Если у тебя жирная или комбинированная кожа, используй его 2-3 раза в неделю. А если нормальная — достаточно одного раза. Наноси скраб на влажное лицо массирующими движениями, избегая области вокруг глаз.



Спорт и релакс

Французский бренд Le Coq Sportif открыл свой бутик в ГУМе. Помимо прекрасной обуви, маек и сумок, его выделяют массажный стол вместо витрины и ощущение легкости бытия от оптимального сочетания пластика и керамики.



Лед тронулся!
Теперь пивом
“Невское ICE”
можно не только
утолить жажду,
но и спастись
от перегрева на
солнце, приложив
к горячему лбу
бутылку, которая
стала еще более
стильной и
ледяной.



Выбирай из двух

Executive Dual — самые тонкие в истории Ulysse Nardin. По традиции — два часовых пояса с кнопками переключения на корпусе в положении “8” и “10”. Модель в магазинах уже сейчас и в двух вариантах: нержавеющей сталь и 18-каратное розовое золото.

Запах матрицы
Вдохновившись фантастическим фильмом “Матрица”, в компании Givenchy создали новый аромат, дав ему имя Pi Neo в честь героя Киану Ривза. В букете — смесь кожи, табака и шафрана с аккордами мандарина, бергамота, душистого кедра и листьев пачулей. Флакон Pi Neo по дизайну похож на классический Pi, разве что форма квадратная, а не пирамидальная и крышечка серебряная.



КИЛОМЕТРЫ, ПЛЕНКИ

Как известно, без Martini не обходится ни одно важное мероприятие. Одни из самых ярких — гонки «Формулы-1» в Монако и легендарное шоу Amber Fashion там же, на которых были замечены принц Монако Альберт, Ричард Брэнсон и прочие светские персонажи. И конечно же, Канн, 62-й фестиваль. На знаменитой Martini Terrazza загорелись почти все присутствующие на киносмотре знаменитости.



Дженсон Баттон

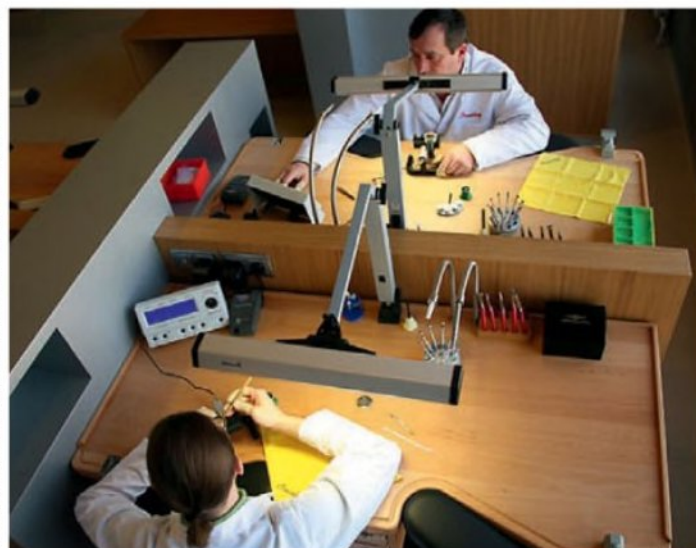


Элизабет Херли и Дэвид Ферниш



КОТОРАЯ ЖИВЕТ НА КРЫШЕ

Отель Ritz Carlton в Москве. Жара. Лето. На крыше — курортные условия Сен-Тропе, в которых среди столичных звезд шоу-бизнеса отдыхает главная гостья — красотка Audi R8 5.2 FSI quattro. Что про нее сказать... Суперкар с 525-сильным мотором V10. Остальное смотри на фото, словами не описать.



ПОЧИНАЮТ И УКОРОТЯТ

С мая в Москве открыта первая ремонтная мастерская Breitling. Мы что-то не припомним, чтобы эти часы в принципе ломались, но на всякий случай: если надо укоротить браслет, отполировать и почистить корпус — пусть этим займутся профессионалы. На все модели Breitling действует международная гарантия, так что не важно, где именно ты их купил, — сервис тебе обеспечен по адресу: **ул. Бутырский Вал, 68/70, стр. 1.**



СОЛНЦЕ, ВЕТЕР И АЗОВ

С 7 по 14 июня в акватории Павло-Очаковской косы на серфстанции "Вольный ветер" впервые прошел этап Открытого кубка России по кайтбордингу Azov Kite Cup 2009. Сильнейшие райдеры России боролись за победу в дисциплине фристайл в категориях "Про" и "Любители". Главной интригой этих соревнований стала дуэль Евгения Новожеева, чемпиона России по кайтбордингу 2006 и 2007 годов, и призера Кубка России 2008 года Александра Ищенко из Ростова-на-Дону. Во втором круге состязаний Новожееву все же удалось победить "хозяина акватории" Ищенко. А победителем Открытого кубка в категории "Любители" стал Александр Алдабаев из Петербурга. Azov Kite Cup 2009 проходил при поддержке администрации Азовского района. Генеральный партнер — центр водных видов спорта "Вольный ветер". Все подробности на www.kitesurf.ru



Новожеев Е.
Ищенко А.
Чудиновских М.

ВРЕМЯ ПРОДАНО

Longines любят спорт и всячески его поддерживают. На этот раз выбран теннис. Сначала благотворительные матчи Штефани Граф и Андре Агасси против начинающих спортсменов, потом триумфальные торги: с молотка ушли два хронографа — мужской Longines Admiral и женский Longines Master Collection Moon Phases ladies. Оба украшены сотней бриллиантов. Собранные средства (порядка \$220 000) перечислены в Фонд Андре Агасси и фонд "Дети завтрашнего дня".



Креативный директор
BOSS Orange Эйен Аллен

ВПЕРЕДСМОТРЯЩИЕ

Модная линия BOSS Orange — спортивная одежда премиум-класса — представила новую коллекцию "столичного casual" весна-лето-2010. Сочетание денима, шерсти и кожи со спортивными элементами — вот что будет актуально в следующем сезоне. Готовься!

MEN'S-ДРАЙВ

В этом номере мы начинаем новый конкурс с розыгрышем автомобиля и заодно подводим итоги конкурса прошедшего, призом в котором тоже была машина — Chrysler 300C. Правда, в тот раз победителю машина доставалась не навсегда, а только на уикенд. О том, как наш читатель Борис Горлукович катался на Chrysler 300C по Санкт-Петербургу и какие впечатления у него остались от авто, ты узнаешь на нашем сайте: www.mhealth.ru. Заходи!



ФОТО: ВИКТОР ПОГОНЦЕВ

SENSATION НА ГРАНИ ФАНТАСТИКИ



12 июня в Петербургском СКК “Радио Рекорд” при поддержке журналов Men’s Health и Cosmopolitan представило крупнейшее танцевальное событие России и стран Ближнего Зарубежья — Sensation. Каждый год фестиваль меняет концепцию. На этот раз в Петербург привезли шоу

The Tree of Love — постановку стоимостью 10 млн евро. Головокружительные трюки, сверхмощные пиротехнические эффекты, потрясающие декорации и лучшие диджеи со всего мира — вот что увидели 20 000 истинных ценителей электронной танцевальной музыки, одетых только

в белое (обязательное условие мероприятия). Sensation в Санкт-Петербурге обогнал по посещаемости все выездные фестивали Sensation. Атмосфера создавалась тоннами оборудования — в общем, таких визуальных эффектов и декораций Питер еще не видел.



СЛЕТНАЯ ПОГОДА

С 21 по 24 мая на аэродроме вблизи деревни Большое Грызово Серпуховского района прошел четвертый общероссийский слет любителей легкой авиации — СЛА-2009. Где еще ты смог бы увидеть одновременно более 150 летательных аппаратов —

планеров, паромоторов, паралетов, дельталетов, самолетов? Их привезли участники из более чем 30 регионов нашей страны, а также ближнего и дальнего зарубежья, включая Португалию, Украину, Белоруссию, Прибалтику, США, Германию и Казахстан. Вход на аэродром, как всегда, был бесплатный. А в дополнение к показательным полетам всей этой чудо-техники был проведен еще и музыкальный мини-фестиваль с участием Djazy Project, “Дягель и Монголы” и DJ Sunnet.

Организаторами слета в этом году были некоммерческие организации:

- Ассоциация пилотов и владельцев частных воздушных судов Российской Федерации “АОПА-Россия”
- Ассоциация экспериментальной авиации
- Некоммерческое партнерство “ЦМАВП ГлавПрыг”
- Аэродром “Большое Грызово”



- Сервер авиации общего назначения при информационной поддержке интернет-ресурсов авиации общего назначения:

www.saon.ru,
www.reaa.ru,
www.aerojetstyle.ru,
www.aviajournal.com

7 САМЫХ...

...ИДИОТСКИХ СПОСОБОВ ПОТРАТИТЬ ДЕНЬГИ

По сравнению с этими расходами водка без пива — наиразумнейшее вложение капитала.

1 Автомобиль ЗА \$3 800 000

Нет, мы любим красивые и дорогие машины. Но \$3,8 млн, которые заплатил анонимный австралийский предприниматель за суперкар Aston Martin One-77 — это, определенно, перебор (средняя зарплата среднего россиянина за 574 года непрерывной работы). И ведь это даже не эксклюзивная вещь — поначалу Aston Martin собирался выпустить только 77 экземпляров новинки, но сейчас, говорят, число заказов уже перевалило за сотню.



2 Костюм ЗА \$110 000

Рецепт изготовления дорогой вещи прост. Берешь обычные лекала, но шьешь по ним из шерсти викунии нитями 18-каратного золота. Прилепил сверху бриллиантовые пуговицы — и самый дорогой в мире костюм готов. Светские хроникеры в восторге от творения лондонского дизайнера Александра Амосу, а 73% посетителей портала NY Daily News сообщили, что и бесплатно не стали бы носить эту пошлость.



3 Зонт ЗА \$50 000

Если у тебя костюм с бриллиантовыми пуговицами, то и зонт должен быть соответствующий — из черной крокодиловой кожи марки Billionaire Couture, сделанный чуть ли не руками владельца этой марки (и «Формулы-1») Флавио Бриаторе. Только не забудь приделать к зонтику спутниковую сигнализацию. И к пуговицам тоже.



4 CD ЗА \$105 000

А вот и оригинальный подарок к 8-му Марта — выпущенный в Японии ограниченной серией дисочек Woman, Sweet 10 Diamonds. Для каждого ювелирная компания Nagahori изготовила платиновый футляр, украшенный 10 бриллиантами общим весом 2 карата. На самой же пластинке записаны 18 песен в женском исполнении. Кто поет? Да какая разница!



5 Шубка для собаки ЗА \$1700

Пса в шубе из шиншиллы (продукция американской Tails&Co.) нельзя кормить костями. Предложи ему мраморную говядину (\$200–250 за кг). А кости съешь сам.



6 iPhone 3G ЗА \$40 000

Ну зачем нам скучный айфон по цене от 17 900 рэ? Вот британский ювелир Стюарт Хьюджес сделал нормальную вещь — платина, 53 бриллианта, все дела. Один минус — только на изготовление корпуса с яблочком ушло 230 г драгметалла. Будет оттягивать карман, неудобно.



7 Пиво ЗА \$400

Войди, так сказать, в свой круг — купи бутылочку 0,33 темного Vintage No.2 от компании Carlsberg по цене 20 ящиков «Балтики». Правда, этот напиток дает пену, как у эспрессо, имеет привкус ванили, а запивать им следует крем-брюле. Но что поделять, noblesse oblige — положение обязывает. ■

ЧЕШТЕР

ТОЧКА ОПОРЫ



АБСОЛЮТНЫЙ КОМФОРТ

www.chestershoes.ru



WHAT ARE YOU MADE OF?*

Леонардо Ди Каприо
и его Carrera Calibre 16 Day Date

*Из чего сделан ты?



TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

www.tagheuer.com